



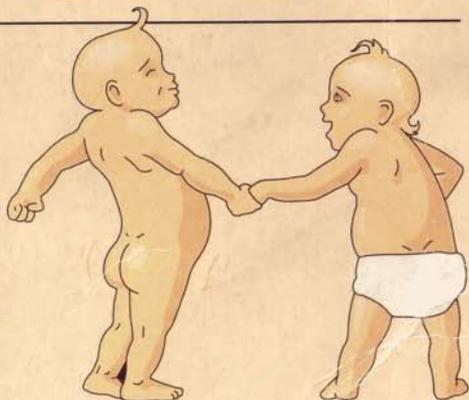
КАЖДЫЙ РЕБЕНОК РАННЕГО ВОЗРАСТА  
ДОЛЖЕН ПОЛУЧАТЬ МАССАЖ И ГИМНАСТИКУ

# ДЕТСКИЙ МАССАЖ

**ОТ РОЖДЕНИЯ  
ДО ТРЕХ ЛЕТ**

**ИРИНА КРАСИКОВА**

ЗДОРОВЬЕ ВАШЕГО РЕБЕНКА —  
В ВАШИХ РУКАХ



**Красикова И. С.**

Детский массаж. Массаж и гимнастика для детей от рождения до трех лет. — 2-е изд., испр. и доп. — СПб.: КОРОНА принт, 2000. — 320 с, ил.

ISBN 5-7931-0066-0

Книга посвящена массажу и гимнастике для здорового ребенка, в ней подробно изложены особенности психомоторного развития детей от первых дней жизни до трех лет, в соответствии с которыми предложены возрастные комплексы упражнений.

Далее даны методики занятий с недоношенными детьми и с детьми, страдающими наиболее распространенными заболеваниями, которые требуют длительного лечения с обязательным участием родителей.

Предложенная в этой книге система массажа и гимнастики основана на методиках известных петербургских педиатров: К. Д. Губерга, М. Г. Рысса, А. Ф. Тура, которые давно и с большим успехом применяются в детских оздоровительных и лечебных учреждениях.

Охраняется Законом РФ об авторском праве.

Воспроизведение всей книги или любой ее части в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельца исключительных авторских прав воспрещается.

Любые попытки нарушения закона будут преследоваться в судебном порядке.

ISBN 5-7931-0066-0

© ТОО «Атлантида», 1996  
© ООО «Атлантида», 1999,  
с исправлениями  
© ООО «КОРОНА принт»,  
1999, оформление

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Все родители мечтают вырастить своих детей здоровыми и счастливыми. Современные мамы и папы прекрасно знают, какое огромное влияние оказывают факторы окружающей среды на развитие маленького человека. Солнечный свет и тепло, свежий чистый воздух, полноценное и разнообразное питание, любовь и внимание взрослых — все это та благодатная почва, на которой произрастает здоровье не только телесное, но и душевное.

Правда, и сегодня многие недооценивают значение движений для детей раннего возраста. Часто можно услышать: "У меня замечательный малыш, такой спокойный". Да, это удобно, когда ребенок тихо лежит в кроватке, спокойно сидит в креслице или стоит в манеже, послушно идет со взрослым за ручку. Но ограничение естественной подвижности, недостаточная физическая нагрузка крайне неблагоприятно сказывается как на здоровье малыша, так и на формировании его личности. Особенно актуальна эта проблема для городских детей, вынужденных большую часть времени проводить в помещениях.

Недостаток двигательной активности помогут восполнить специальные занятия. Массаж в сочетании с гимнастикой прекрасно развивает все органы и системы, оказывает общеукрепляющее воздействие на весь детский организм.

Кроме того, ласковые прикосновения родительских рук, упражнения в виде игры доставляют большое удовольствие малышу, укрепляют эмоциональную связь между ним и взрослыми.

В результате регулярных занятий здоровый ребенок станет более совершенным, а отстающий в развитии быстро догонит своих сверстников.

Предложенная в этой книге система массажа и гимнастики основана на методиках известных петербургских педиатров: К. Д. Губерта, М. Г. Рысса, А. Ф. Тура, которые давно и с большим успехом применяются в детских оздоровительных и лечебных учреждениях.

Основная часть книги посвящена массажу и гимнастике для здорового ребенка, в ней подробно изложены особенности психомоторного развития детей от первых дней жизни до трех лет, в соответствии с которыми предложены возрастные комплексы упражнений.

Далее даны методики занятий с недоношенными детьми и с детьми, страдающими наиболее распространенными заболеваниями, которые требуют длительного лечения с обязательным участием родителей.

Массаж и гимнастика являются не только замечательным средством профилактики, но и важнейшей частью комплексного лечения многих заболеваний. Естественно, в этом случае родители должны проконсультироваться с врачом.

Эта книга может быть полезна как родителям, так и всем, кто работает с маленькими детьми. Доступная форма изложения и большое количество рисунков позволяют освоить массажные приемы и специальные упражнения и применять полученные знания как в домашних условиях, так и в детских оздоровительных учреждениях. Пусть наши дети будут здоровы!

**МАССАЖ И ГИМНАСТИКА  
ДЛЯ ЗДОРОВОГО РЕБЕНКА  
ДО ГОДА**

## ОСОБЕННОСТИ ДЕТСКОГО МАССАЖА

Массаж оказывает на организм ребенка разностороннее, исключительно благотворное воздействие. Под влиянием массажа с кожи по нервным путям направляются бесчисленные потоки импульсов, которые, достигая коры головного мозга, оказывают тонизирующее влияние на центральную нервную систему, в связи с чем улучшается ее основная функция — контроль над работой всех органов и систем.

Мощный тактильный раздражитель, каким является массаж, в грудном возрасте особенно важен: он оказывает существенное влияние на развитие положительных эмоций и становление двигательных реакций.

Поглаживание, легкое похлопывание по щечке вызывает у младенца улыбку уже в первые дни жизни, когда другие раздражители: зрительный (улыбка взрослого) и слуховой (ласковый разговор), еще не всегда способны ее стимулировать. Педиатры называют эту улыбку физиологической, в отличие от улыбки в ответ на обращение. Психологи, изучающие развитие речи у детей, знают, что первые речевые реакции (гуление) чаще возникают в ответ на поглаживание ног, живота, в то время как другие формы общения со взрослым не вызывают у ребенка оживления.

Эти наблюдения получили теоретическое обоснование в работах физиологов, которые свидетельствуют, что проводящие пути кожного анализатора созревают раньше всех других (зрительного, слухового) и готовы уже к рождению. Поэтому ребенок первых месяцев жизни наиболее доступен воздействию через кожу; прикосновение вызывает не только эмоциональные, но и определенные двигательные реакции.

Мозг человека растет и развивается исключительно благодаря его использованию. Чем чаще используются чувствительные и двигательные окончания мозга в данный момент времени, тем больший объем занимает мозг в процессе своего роста. В этом смысле рост мозга ничем не отличается от роста мышц.

В детском массаже используются все приемы классического массажа: поглаживание, растирание, разминание, вибрация, легкие ударные приемы, некоторые приемы точечного массажа.

Различные приемы массажа оказывают различное действие на нервную систему: поглаживание, мягкое растирание и разминание усиливают тормозные процессы — успокаивают нервную систему. Поколачивание и пощипывание оказывают возбуждающее действие.

Кроме того, массаж действует непосредственно на те органы и системы, которые расположены ближе к коже: это прежде всего лимфатическая система. Массаж активно влияет на лимфообращение, ускоряя ток лимфы и тем самым содействуя освобождению тканей от продуктов обмена, поэтому утомленные мышцы при массаже отдыхают быстрее, чем при полном покое.

Под влиянием массажа периферическая капиллярная сеть расширяется, что проявляется порозовением кожи (эффект, которого следует добиваться при массаже). Приток крови к массируемому участку обеспечивает благоприятные условия для питания и оздоровления кожи: она становится розовой, блестящей, эластичной.

Действие различных приемов массажа на мышцы различно: поглаживание, растирание, разминание вызывает расслабление мышц; поколачивание и пощипывание — сокращение.

При вялости брюшного пресса и кишечной мускулатуры, которой сопутствует метеоризм (часто встречающийся в грудном возрасте), массаж живота механически содействует освобождению кишечника от газов и приобретает в этих случаях особое значение.

При проведении массажа необходимо помнить, что у младенца кожа первые месяцы сухая, тонкая, легкоранимая. Поэтому вначале приемы массажа должны быть щадящими (поглаживание), потом постепенно можно вводить и другие: растирание, легкие ударные приемы (поколачивание 1-2 пальцами), разминание. Медленно нарастает интенсивность и длительность процедуры.

Во время массажа тело ребенка должно находиться в горизонтальном положении (лежа), а при массаже конечностей — их следует удерживать в состоянии легкого полусгибания.

При массаже ног следует избегать толчков в коленные суставы, обходя коленную чашечку снаружи, и не затрагивать переднюю поверхность голени.

При массаже живота необходимо щадить область печени (правое подреберье) и не задевать половых органов, при похлопывании спины надо обходить область почек (поясницу).

## ОСОБЕННОСТИ ГИМНАСТИКИ

Движения крайне важны для нормального развития и роста ребенка, в результате систематической тренировки ни одна из систем не останется без изменений. Эти изменения касаются, в первую очередь мышц, костей, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что особенно важно в период их формирования и наибольшей пластичности.

Известно, что работающая мышца потребляет питательных веществ в три, а кислорода в семь раз больше, чем бездействующая, поэтому во время работы мышечная ткань более обильно снабжается кровью, несущей ей питательные вещества и кислород. Мышцы становятся округлыми, эластичными, сильными и выносливыми.

При сокращении мышц в местах их прикрепления происходит раздражение надкостницы, что стимулирует рост костей, они становятся толще, шире и крепче.

Так как к работающим органам кровь приливает более обильно, то во время движений объем крови, выталкиваемой сердцем в сосуды, увеличивается, вместе с этим усиливается и легочная вентиляция, т. е. насыщение крови кислородом.

Чем продолжительнее физическая активность, тем глубже дыхание. Для ребенка проползти длинный отрезок без остановки — то же, что для взрослого прогуляться пешком несколько километров.

Во время движений в организме вырабатывается тепло; известно, что в холодное время года на прогулке дети должны больше двигаться, в противном случае они зябнут даже при незначительном морозе, как бы хорошо они ни были одеты. Во время движений, в связи с повышением теплопродукции, усиливается работа потовых желез, которые являются механизмом теплорегуляции.

Таким образом, двигательные акты обслуживаются системами дыхания, кровообращения, теплорегуляции. Все это требует взаимной согласованности в работе всех физиологических систем, что зависит от соответствующей нервной регуляции.

Так, в тренировку включается и нервная система. Русский физиолог И. М. Сеченов писал, что «работа мышц есть работа мозга», и этим определил взаимозависимость мышечной работы и нервной системы\*.

Данные физиологии говорят, что там, где двигательный аппарат находится в неблагоприятных условиях, задерживается и общее развитие высшей нервной деятельности.

\* См. И. М. Сеченов. Рефлексы головного мозга. М., 1961.

Важнейшим результатом систематических занятий гимнастикой является нормализация нервных процессов возбуждения и торможения. Основные свойства этих процессов: сила, уравновешенность, подвижность — совершенствуются, что очень важно для правильного и гармоничного развития личности.

В воспитании детей нельзя недооценивать того, что движения являются для них основным источником радости, а хорошее бодрое настроение — основа крепкого здоровья.

Каждой эмоции соответствует особое состояние и особый характер работы сердца и сосудов: отрицательные эмоции (печаль, страх, гнев) вызывают сужение сосудов, что создает неблагоприятные условия для питания тканей, радость расширяет сосуды, и при этом создаются благоприятные условия для питания и работы органов. Мы привыкли все наши чувства приписывать сердцу, отсюда выражения «сердце замирает от страха, сжимается от жалости, пылает гневом» и т. д. Эта связь эмоций с работой сердца и сосудов была отмечена еще в глубокой древности: «сердце холодное, горячее, доброе, злое, черствое, отзывчивое» и т. д., или «кожа бледнеет, краснеет от страха, стыда» и т. д. Происхождение этой связи И. П. Павлов находил у наших отдаленных предков, каждое «чувствование» выражалось движением: страх переходил в бег, гнев — в драку, радость выражалась пляской (а движения, естественно, отражаются на работе сердца и сосудов), и таким образом и «установилось точное согласование между чувствованиями и сердечной деятельностью»\*.

Все вышесказанное о физиологическом действии движений относится не только к гимнастике, но и к движению вообще — будь то самостоятельная активная деятельность или организованные подвижные игры.

В свободных подвижных играх ребенок двигается согласно собственной инициативе и по своему желанию меняет движения, позу и чередует деятельность с отдыхом, поэтому самостоятельная деятельность наименее утомительная из всех форм двигательной активности детей.

Однако в ней главным образом удовлетворяется свойственная ребенку чрезвычайно большая потребность в движениях. Ни одна из всех других форм двигательной активности (организованные подвижные игры, зарядка, гимнастика) и даже все они, вместе взятые, не покрывают эту потребность так полно, как самостоятельная деятельность при условии, конечно, соответствующей обстановки, обеспечивающей активность детей данного возраста. Поэтому организация условий (площадь, пособия,

\*И. П. Павлов. Поли. собр. соч., т. 5. М.-Л., Изд-во АН СССР, 1952, с. 330-332.

игрушки) для подвижных игр должна быть на первом месте в плане воспитания движений детей.

Кому не известна детская непоседливость и кажущаяся на первый взгляд неумолимость? Обездвижение причиняет ребенку страдание, и плохие педагоги часто использовали его как наказание: «стань в угол, к стенке» и т. п. Родители должны постараться не ограничивать подвижность и любознательность ребенка, создавая условия для его активной деятельности.

К сожалению, и педагогика, и медицина, говоря о физическом развитии, имеют в виду вес, рост, заболеваемость и недостаточно внимания уделяют телосложению, пропорциональности, красоте детского тела, которые в очень большой степени зависят от правильности движений, а этому ребенка надо обучить.

Правильное выполнение движений является неременным условием правильного формирования тела (телосложения): «функция творит орган».

Ни в самостоятельной деятельности, ни в организованных подвижных играх мы не можем, да и не должны добиваться точности движений, так как тогда это будет не игра, а упражнение.

Чтобы выработать правильные движения, нужны специальные занятия — гимнастика. В этих занятиях формирование правильного двигательного стереотипа проходит ряд стадий: неточные, неловкие, скованные движения постепенно уточняются, выполняются без излишнего напряжения, с меньшей затратой энергии и наконец становятся автоматическими и в таком качестве составляют основу всех жизненно необходимых движений.

Чем раньше начинается гимнастика (лучше в грудном возрасте — в период формирования двигательных навыков), тем легче воспитать правильный динамический стереотип и тем устойчивее результаты.

Особое внимание в занятиях гимнастикой надо уделять тем двигательным навыкам, которые наиболее употребительны в жизни. Так, в первом полугодии жизни надо научить ребенка правильно поворачиваться со спины на живот, так как неправильный механизм этих поворотов ведет к деформации позвоночника.

После 6 месяцев жизни надо научить ребенка ползать, и при этом правильно, т. е. на четвереньках, а не подтягиваться на руках, в результате чего нижние конечности, не участвуя в движении, отстают в развитии.

После года надо научить ребенка правильно ходить, что способствует хорошей осанке и нормальной форме нижних конечностей. Ходьба, если она правильная, может быть отличным средством физической культуры на протяжении всей жизни человека.

Гимнастика является самой напряженной формой двигательной активности детей, направленной на развитие статических и динамических

функций (ползание, сидение, стояние, ходьба), на воспитание ритмичности в широком значении, т. е. пластичности и экономии энергии, обеспечивающих меньшую утомляемость.

Ниже предлагаются упражнения, которые по своему характеру представляют собой сложные комбинированные движения с вовлечением в работу многих мышечных групп и не менее двух суставов, что соответствует характеру жизненно необходимых движений человека.

По форме эти упражнения соответствуют в огромном большинстве естественным наиболее употребительным движениям, что отчасти видно из их названий: «ползание», «скользящие шаги» и пр.

В предлагаемой системе отсутствуют изолированные суставные движения; такие движения не представляют для детей интереса и не свойственны ребенку раннего возраста, который на внешние раздражения отвечает главным образом общей двигательной реакцией.

В связи с основной задачей гимнастики — улучшать качество движений — правильность и точность движений в гимнастических упражнениях должна контролироваться руками того, кто проводит занятие, или специальными приспособлениями. Только при этом условии в гимнастике ребенок получит то, чего он не получает в свободных и организованных подвижных играх. В этом и заключается отличие гимнастики от всех других форм двигательной активности ребенка, основанных на свободных движениях, точность и правильность которых не обусловлена.

Может ли ребенок, помимо гимнастики, в свободных и организованных играх приобрести правильный динамический стереотип? Может, хотя далеко не всегда, путем так называемых «проб и ошибок», но это в лучшем случае длинный путь. Гимнастика же представляет собой более короткий и верный путь, который должен быть использован для всестороннего воспитания детей.

Особенно это важно в условиях коллективного воспитания, так как двигательная полноценность ребенка в большой степени определяет его место и самочувствие в детском коллективе. Общительность и положительное отношение ребенка к другим детям отчасти зависит от этого. Ребенку неловкому труднее согласовать свои движения с движениями товарищей, он становится помехой и нежеланным партнером в играх.

Итак, в гимнастике, в отличие от других видов двигательной деятельности ребенка, должны быть обусловлены точность и правильность движений: в грудном возрасте — руками родителей, в более старшем — специальными приспособлениями (гимнастическое оборудование, спортивные снаряды, элементы домашней обстановки).

Для того, чтобы гимнастика доставляла детям радость, необходимо соблюдение следующих условий: во-первых, упражнения должны быть

доступны, т. е. соответствовать возрастным и функциональным возможностям ребенка; во-вторых, методика, стимулирующая детей к выполнению упражнения, также должна соответствовать возрасту.

Для детей, имеющих нарушения психомоторного развития, или страдающих какими-либо заболеваниями, массаж и гимнастика еще более важны, чем для абсолютно здоровых. Специальный режим движений часто становится основным элементом комплексного лечения, наиболее эффективным средством реабилитации.

Однако, в этом случае необходимо посоветоваться с педиатром и строго следовать его указаниям и рекомендациям.

## **ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К МАССАЖУ И ГИМНАСТИКЕ**

Массаж и гимнастика противопоказаны:

- при всех острых лихорадочных заболеваниях;
- при тяжелых формах гипотрофии (атрофия);
- при гнойных и других острых воспалительных поражениях кожи, подкожной клетчатки, лимфатических узлов, мышц, костей (экземы, пемфигус, импетиго, лимфадениты, флегмоны, остеомиелиты и т. д.);
- при заболеваниях, сопровождающихся ломкостью и болезненностью костей;
- при рахите в период разгара и при остром течении болезни с явлениями гиперестезии;
- при гнойных и других острых артритях, туберкулезе костей и суставов;
- при врожденных пороках сердца, протекающих с выраженным цианозом и расстройством компенсации;
- при различных формах геморрагического диатеза, особенно при гемофилии;
- при острых нефритах;
- при острых гепатитах;
- при активных формах туберкулеза;
- при больших пупочных, бедренных, паховых и мошоночных грыжах, со значительным выпадением органов брюшной полости или же при выраженной склонности к ущемлению.

**Примечание.** Во всех остальных случаях при наличии грыжи гимнастика желательна, но при обязательной предварительной фиксации ее пластырной повязкой.

## **УСЛОВИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ МАССАЖА И ГИМНАСТИКИ**

Прежде всего выберем место для проведения занятий. Это может быть любая твердая поверхность, лучше всего подходит стол для пеленания. Застелите его чистой пеленкой, под которую подкладывается клеенка и сложенное в два раза байковое одеяло. Расположить стол желательно так, чтобы была возможность подходить к ребенку с разных сторон.

Американские специалисты по раннему развитию ребенка рекомендуют заниматься с малышом на полу. «Пол — это атлетический манеж для ребенка. Пол, который, естественно отвечает следующим требованиям: безопасный, чистый, теплый, гладкий и ровный».

В любом случае место для занятий должно быть хорошо освещено, вдали от отопительных приборов и сквозняков.

Комнату надо хорошо проветрить, а в теплое время года проводить массаж лучше при открытой форточке (окне) или на свежем воздухе, таким образом сочетая его с закаливанием.

Массаж и гимнастику следует проводить за 0,5-1 час до кормления или через 40-45 минут после него.

Ваши руки должны быть идеально чистыми, сухими, мягкими и теплыми, с коротко остриженными ногтями. Часы, кольца и все прочее, что может причинить ребенку неприятность, на время проведения массажа следует снять. Одежда должна быть удобной и легкой, не стесняющей движения и оставляющей руки открытыми до локтей.

Часто возникает вопрос: стоит ли пользоваться специальными маслами, массажными кремами или тальком? Лучше всего массировать чистыми руками, так как масла и кремы усиливают скольжение и усложняют правильное выполнение приемов, а тальк и присыпки сушат кожу ребенка. Если ваши руки слишком сухие, нанесите на них небольшое количество специального детского масла. При повышенной влажности (потливости) рук можно пользоваться тальком, которым припудривается тело ребенка. В обоих случаях детей необходимо выкупать в тот же день.

Ввиду увеличения теплоотдачи при массаже в холодное время года тело ребенка, кроме массируемой области, может быть укрыто теплой пеленкой. В теплое время года массаж можно проводить в самые жаркие часы дня, чтобы облегчить теплоотдачу, а следовательно, и терморегуляцию. Гимнастические же упражнения, ввиду усиленной теплопродукции, в жаркое время года следует относить на более прохладное время дня.

Самое главное: массаж и гимнастика для ребенка — не только лечебно-оздоровительная процедура, но и удовольствие. Помните, что ваше настроение мгновенно передастся малышу; пусть ежедневные занятия будут радостью для вас обоих.

# МАССАЖ И ГИМНАСТИКА ЗДОРОВОГО РЕБЕНКА

## 1-3 МЕСЯЦА

### *Краткая характеристика умений и возможностей .*

Вы уже знаете, что новорожденный ребенок большую часть суток спит (до 20-22 часов) и ест (6-7 раз). Совсем небольшую часть дня он проводит в состоянии бодрствования; пусть это время будет временем активных движений. Не пеленайте малыша, оставляйте свободными его ручки и ножки.

Движения ребенка случайные и беспорядочные, он не в состоянии поднять голову и удержать ее в вертикальном положении. Руки и ноги согнуты во всех суставах и прижаты к телу, кулачки сжаты. Это объясняется тем, что до 3-месячного возраста тонус мышц-сгибателей рук и ног повышен (так называемый физиологический гипертонус) .

Насколько быстро на смену беспорядочным и бесцельным движениям рук и ног придут движения осмысленные, будет зависеть от того, насколько быстро и успешно разовьется мускулатура, необходимая для таких движений. Но самое главное, это будет зависеть от того, насколько быстро разовьются сенсорный и моторный разделы мозга, которые контролируют такие движения.

У ребенка уже с момента рождения имеется ценный багаж: врожденные двигательные рефлексы. И. П. Павлов назвал их безусловными рефлексами.

К числу врожденных рефлексов относятся пищевые (сосание, глотание, слюноотделение); защитно-оборонительные (поворот или поднимание головы в положении на животе у ребенка первых недель жизни); рефлексы положения (позы) и расположения частей тела (в первом полугодии жизни в горизонтальном положении на весу ребенок отклоняет голову в корригирующую сторону, т. е. в положении на животе — назад, на спине — вперед, на правом боку — влево, на левом — вправо; поворот таза вызывает у ребенка движение головы и верхней части тела в ту же сторону).

Всякий раз, когда ладони ребенка раскрыты и их слегка касается какой-то предмет, срабатывает хватательный рефлекс, и младенец сжимает кулаки. Часто и сами матери провоцируют ребенка на хватательный рефлекс, забавляясь тем, что кладут в его ладони свои пальцы. Однако вряд ли они делают это сознательно, думая при этом о развитии детского

мозга. Другие домашние делают то же самое, и очевидно, что чем большей любовью пользуется новорожденный, тем большее внимание ему уделяется, следовательно, тем чаще он пользуется своим хватательным рефлексом и, благодаря этому быстрее развивается.

Один из рефлексов (расположение частей тела) может быть использован для воспитания у детей свободной позы во время сна, что имеет большое значение для полноценного отдыха и развития ребенка. Как часто дети спят, что называется, «свернувшись калачиком», лежа на боку с прижатыми к груди руками и притянутыми к животу ногами. Такая поза во время сна, который у детей занимает большую часть суток, не дает достаточного расслабления мышцам и приводит в дальнейшем к нарушениям осанки.

Наблюдения за детьми во время сна показали, что свободное расположение ног зависит от положения рук: если ребенок, лежа на спине, кладет руки за голову, то ноги свободно выпрямляются. Если же малыш прижимает руки к груди, то ноги при этом, как правило, притягиваются к животу. Поэтому следует перед сном предлагать детям класть руки за голову, воспитывая таким образом навык свободной развернутой позы во время сна.

Во время бодрствования почаще выкладывайте малыша на живот. Это положение позволит ему раньше начать поднимать и удерживать голову, поворачивать ее в разные стороны, наблюдая за окружающим миром. Чтобы облегчить это положение, подложите ребенку под грудь сложенную в несколько раз пеленку.

Совершенно очевидным является тот факт, что находясь в положении «лицом вниз», ребенок вынужден учиться держать голову прямо, чтобы видеть, и развивать соответствующие структуры тела.

Положите его лицом вниз, и вы сами увидите, как сначала беспорядочные и бесполезные движения рук и ног постепенно станут осмысленными движением ползком. Нам может нравиться наблюдать за ним, когда он лежит в положении «лицом вверх», но он-то хочет начать двигаться по той древней дороге, которая рано или поздно приведет его к ходьбе. И эта дорога начинается прямо здесь и сейчас.

У ребенка с момента рождения имеется ряд кожных рефлексов: при раздражении кожи некоторых частей тела ребенок совершает определенные движения. Например, рефлекс Таланта — дугообразное изгибание тела при поглаживании кожи вдоль позвоночника, «феномен ходьбы» — при прикосновении стопами к опоре ребенок делает шаговые движения; или «феномен ползания» — при прикосновении руками взрослого к подошвам младенца, тот отталкивается от рук и «ползет». Эти врожденные рефлексy сохраняются недолго, до 3-4 месяцев.

В первые месяцы жизни ребенка, когда у него сохраняется физиологический гипертонус мышц-сгибателей конечностей, необходимо использовать только те рефлексы, которые связаны с разгибанием. На этом принципе основаны все активные (т. е. когда ребенок совершает движения самостоятельно) упражнения.

Что касается пассивных (совершаемых с помощью взрослого) движений конечностей, то в этом возрасте они не могут иметь места, так как при наличии повышенного тонуса сгибателей выполнение этих движений связано с резким сопротивлением ребенка и опасностью насилия над ним.

Уже к концу 1-го месяца жизни ребенок останавливает взгляд на лице матери или ухаживающих за ним взрослых. У малыша появляется первая улыбка.

В течение 2-го месяца ребенок, лежа на животе, начинает поднимать голову, поворачивать ее в стороны, наблюдать за движущимися крупными предметами. Улыбается, когда над ним наклоняется взрослый.

Ласковый разговор взрослых с ребенком вызывает «комплекс оживления» — беспорядочные движения руками и ногами, размахивание ими в разные стороны. Это очень полезная реакция, так как стимулируется развитие движений, направленных от центра тела. Чаще общайтесь с малышом, разговаривайте с ним.

В течение 3-го месяца ребенок уже может поворачиваться со спины на бок и иногда, во время своих беспорядочных движений, закинув одну ногу за другую, оказывается на животе. Поэтому будьте осторожны и не оставляйте малыша без присмотра там, где, повернувшись, он может упасть.

Таким образом, главной целью ваших ежедневных занятий с ребенком является уравнивание тонуса мышц сгибателей и разгибателей рук и ног. Для этого необходимо следующее:

- частое общение и ласковый разговор с ребенком, которые стимулируют «комплекс оживления»,
- отсутствие стесняющего движения тугого пеленания ребенка,
- частое выкладывание ребенка на живот,
- ежедневные теплые ванны и плавание,
- легкий поглаживающий массаж всего тела,
- стимулирование активных движений ребенка, связанных с работой мышц-разгибателей, для чего используется основной двигательный фонд этого возраста — врожденные рефлексы.

И еще: купите ребенку большой яркий надувной мяч (пластиковый). Эта замечательная игрушка послужит вашему малышу первым гимнасти-

ческим снарядом. Упражнение — покачивание на мяче очень нравится детям, прекрасно тренирует вестибулярный аппарат и мышцы всего тела.

Свыше полувека назад русский нейропсихолог Борис Класовский продемонстрировал, что развитие мозга котят и щенят в первые десять-двадцать дней жизни резко ускоряется, если их подвергнуть мягкой вестибулярной стимуляции. Такая стимуляция, проводимая очень бережно, весьма приятна новорожденным. Вы любите брать своего малыша на руки? Поносите его по кругу, но не просто носите вокруг чего-либо, а совершайте при этом плавные движения вверх-вниз, вперед-назад и из стороны в сторону.

Носите ребенка по всему дому, рассказывая ему о том, где он находится, какие вещи его окружают.

Во время занятий будьте внимательны к своему ребенку и постоянно за ним наблюдайте. Делайте упражнения бережно, начинайте медленно и спокойно, постепенно переходя к следующим стадиям.

Всегда останавливайтесь прежде, чем он сам этого захочет. Только в этом случае он с радостью будет ждать следующего занятия!

## I комплекс упражнений

### План занятий

1. Массаж рук: поглаживание, 6-8 движений по каждой руке.
2. Приподнимание из положения на спине.
3. Массаж ног: поглаживание, 6-8 движений по каждой ноге.
4. Выкладывание на живот — рефлекторное упражнение, 15-20 секунд.
5. Массаж спины: поглаживание, 4-5 движений.
6. Разгибание позвоночника — рефлекторное упражнение, 2-3 раза на каждом боку.
7. Массаж живота:
  - круговое поглаживание, 5-6 раз;
  - встречное поглаживание, 5-6 раз;
  - поглаживание косых мышц живота, 5-6 раз;
  - круговое поглаживание, 5-6 раз;
8. Упражнение для укрепления мышц живота, 2-3 раза.
9. Массаж стоп: поглаживание, 5-6 раз.
10. Сгибание и разгибание стоп — рефлекторные упражнения, 3-4 раза.
11. «Ползание» — рефлекторное упражнение, 2-3 раза.
12. Массаж груди: круговое поглаживание, вибрация 5-6 раз.
13. «Ходьба» — рефлекторное упражнение, 2-3 раза.

14. Встряхивание рук.

15. Покачивание в позе «эмбриона», по 2-3 раза в каждую сторону.

16. Покачивание на мяче.

### *Методические замечания*

Теперь перейдем к подробному объяснению массажных приемов и упражнений.

#### **1. Массаж рук**

Исходное положение (И. п.): ребенок лежит на спине ногами к взрослому.

Вложите большой палец своей руки в кисть ребенка, правую руку удерживайте левой рукой, левую — правой. Поглаживание проводится одноименной рукой в направлении от кисти на плечо и к подмышечной складке (рис. 1, 2). Для лучшего расслабления рук ребенка поглаживание

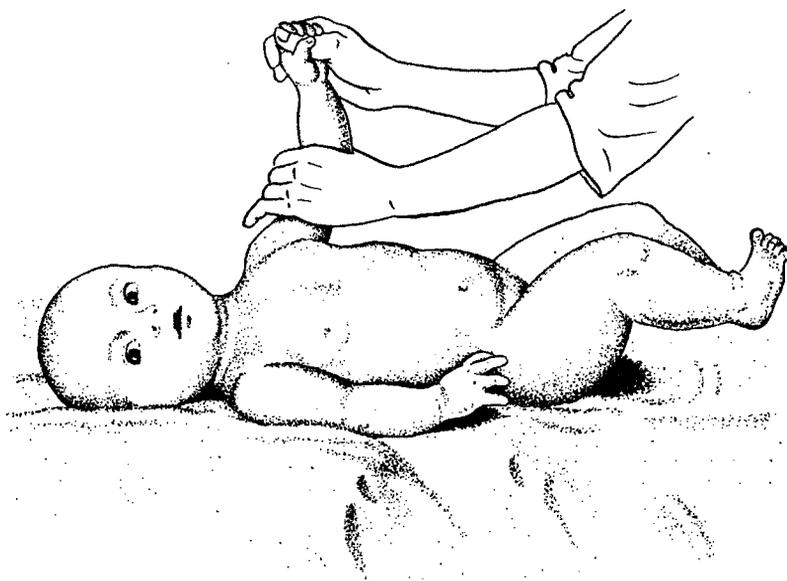


Рис. 1. Поглаживание рук. 1 момент



Рис. 2. Поглаживание рук. II момент

выполняется, в основном, по внутренней (сгибательной) поверхности. Этот прием повторите 6-8 раз.

## 2. Приподнимание из положения на спине

Итак, ребенок лежит в постели на спине, дайте ему схватить или большие пальцы своих рук, или деревянный округлый штырь, после чего приподнимите верхнюю часть его туловища на несколько сантиметров. Всегда, как только заметите, что хватка вашего ребенка ослабла или что выражение радости на его лице сменилась озабоченностью, успевайте опустить его.

Каждое упражнение делается не больше минуты. Однако за минуту вы можете семь-восемь раз приподнять его.

Через одну-две недели приподнимайте ребенка все выше и выше так, чтобы он сам начинал удерживать часть собственного веса.

Самое важное — не забывайте радостно и громко хвалить малыша всякий раз, когда он хватает и отпускает.

## 3. Массаж ног

И. н. то же, что и при массаже рук (см. п. 1).

Правую ногу ребенка удерживайте правой рукой, левую — левой. Поглаживание проводится по задне-наружной поверхности ноги по на-

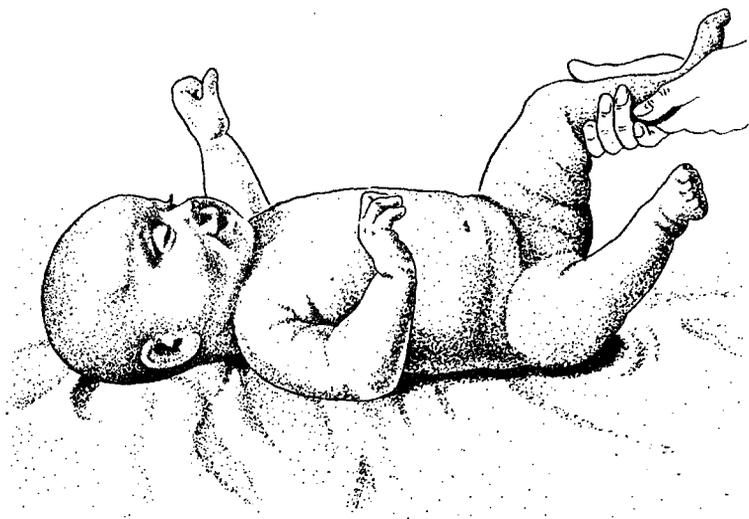


Рис. 3. Поглаживание ног. I момент

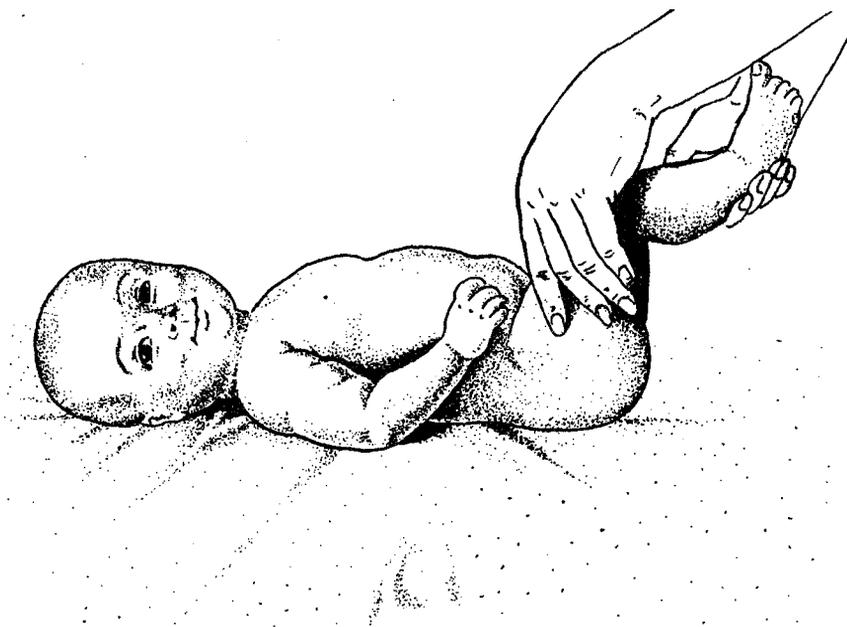


Рис. 4. Поглаживание ног. II момент

правлению от стопы к бедру, обходя коленную чашечку и не задевая передней поверхности голени. В конце движения рука направляется кпереди к паховой складке (рис. 3, 4).

Повторите 6-8 раз.

#### **4. Выкладывание на живот**

Положите ребенка на живот, голова его приподнята, руки опираются на предплечья, бедра разведены в стороны (рис. 5).

Это упражнение относится к активным, основано на защитно-оборонительном рефлексе: в первые недели жизни ребенок поворачивает, а затем поднимает голову из положения на животе.

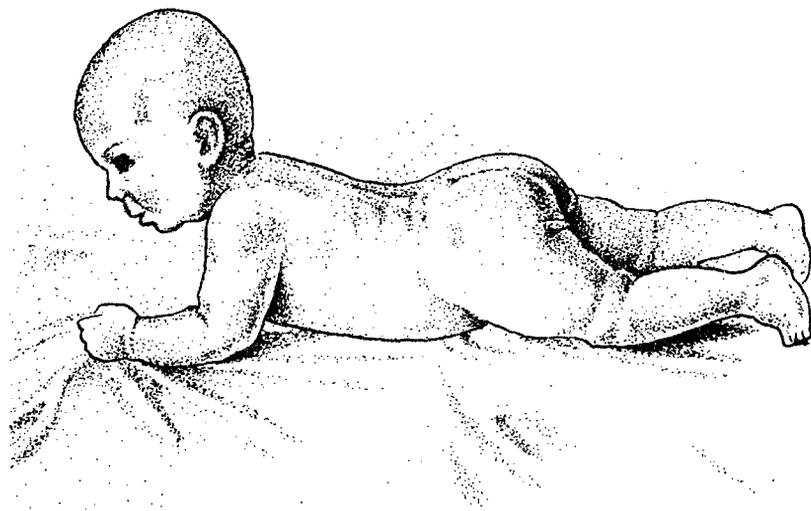


Рис. 5. Выкладывание ребенка на живот

Старайтесь чаще выкладывать малыша на живот (например, перед каждым кормлением), так как это хорошая тренировка для задних мышц шеи и спины.

Длительность упражнения определяем индивидуально, начиная с 5-10 секунд, постепенно увеличивая.

#### **5. Массаж спины**

И. п.: ребенок лежит на животе, руки под грудью.

Поглаживайте спину ребенка от ягодиц к голове тыльной стороной кисти (используя прием глажения), а в обратном направлении, от головы к ягодицам — ладонью. Повторите 4-5 раз.

До 1,5-2 месяцев жизни, когда ребенок еще неустойчиво сохраняет положение на животе, лучше массировать его одной правой рукой, а левой придерживать ноги (рис. 6).

В дальнейшем поглаживание можно делать одновременно двумя руками (рис. 7).

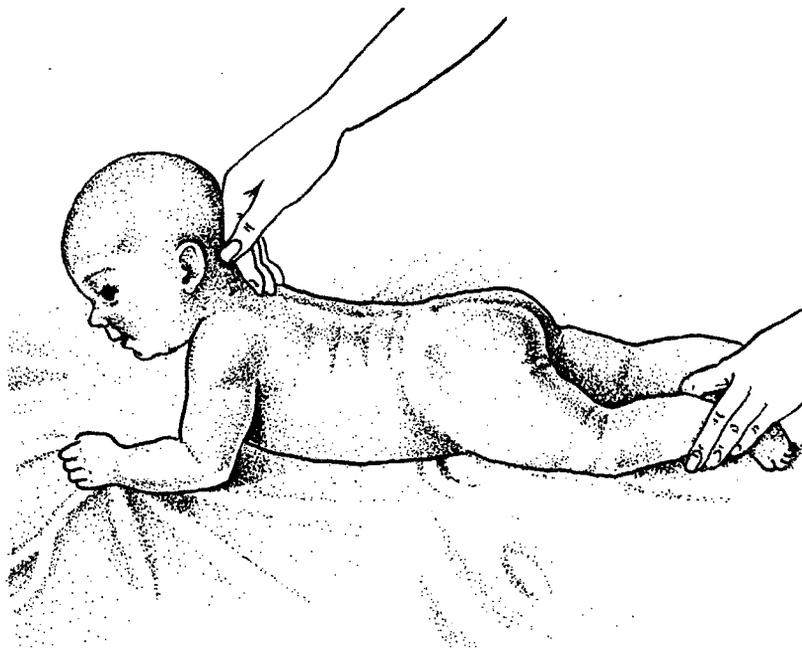


Рис. 6. Поглаживание спины одной рукой

### **6. Разгибание позвоночника**

И. п.: ребенок лежит на боку.

Одной рукой придерживайте ноги ребенка. Большим и указательным пальцами (или указательным и средним) другой руки легко проведите вдоль позвоночника снизу вверх, от крестца к шее. В ответ на это воздействие ребенок прогибает спину (рис. 8).

Упражнение основано на врожденном кожно-спинном рефлексе (рефлексе Таланта).

Повторите это движение на левом боку, меняя соответственно руки.

Старайтесь сделать это упражнение несколько раз в день, тренируйте мышцы-разгибатели позвоночника.

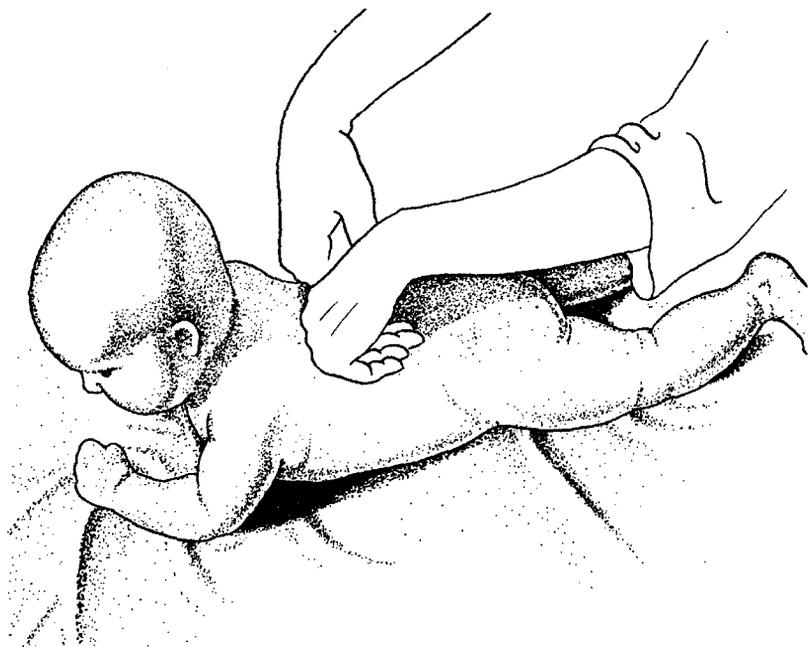


Рис. 7. Поглаживание спины двумя руками



Рис. 8. Разгибание позвоночника

## 7. Массаж живота

И. п.: ребенок лежит на спине.

Начинаем с кругового поглаживания (рис. 9). Ладонью правой руки круговыми движениями, но ходу часовой стрелки поглаживайте живот ребенка, не надавливая на область печени (правое подреберье). Повторите 5-6 раз.

Встречное поглаживание (рис. 10). Положите ваши руки на живот ребенка следующим образом: ладонь правой руки— сверху левой половины живота, тыльная сторона пальцев левой руки— внизу правой половины живота ребенка. Одновременно поглаживайте ладонью вниз, а тыльной стороной пальцев— вверх. Повторите 5-6 раз.

Это движение совпадает с ходом перистальтики кишечника, что определяет его особую эффективность при различных нарушениях деятельности кишечника.

Поглаживание по косым мышцам живота (рис. 11). Подведите ладони обеих рук под поясницу ребенка. Затем обхватывающими движениями руки направляются навстречу друг другу, сверху вниз и кпереди, пальцы соединяются над пупком. И так тоже 5-6 раз.

Завершите массаж 2-3 круговыми поглаживаниями.

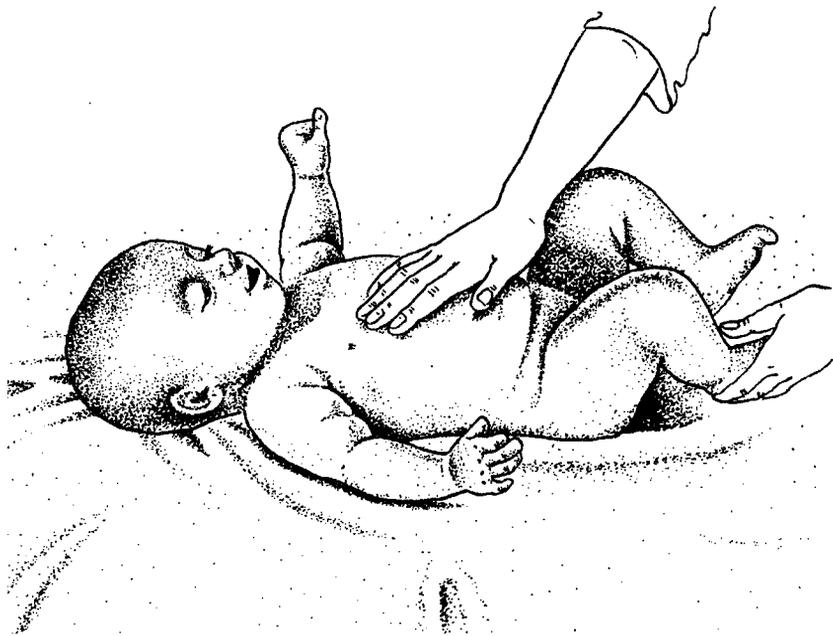


Рис. 9. Круговое поглаживание живота

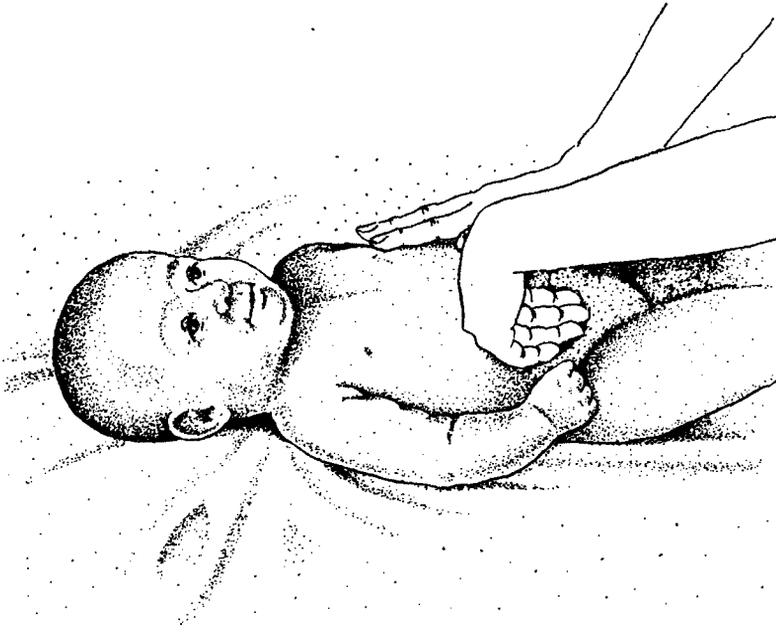


Рис. 10. Встречное поглаживание живота

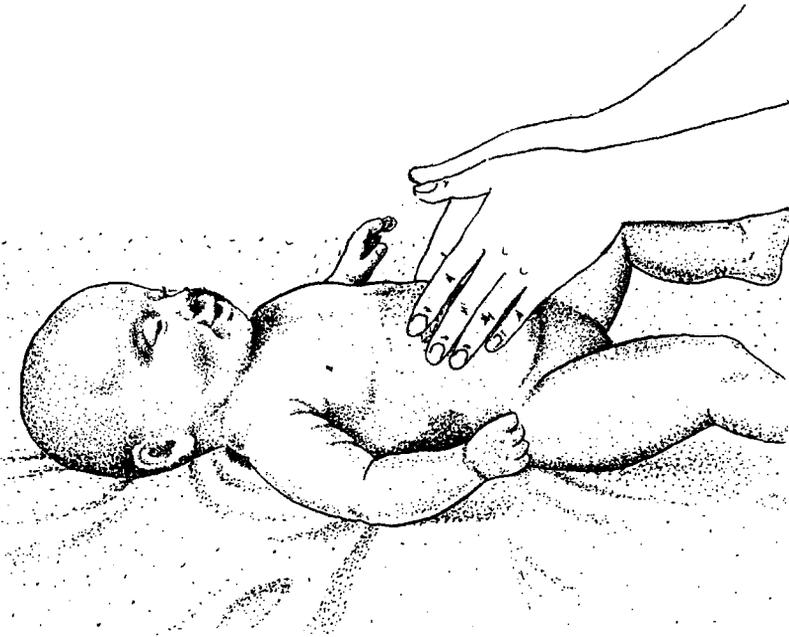


Рис. 11. Поглаживание по косым мышцам живота

Массаж живота надо делать и вне ежедневных занятий, это эффективная помощь при запорах и болезненном отхождении газов. В этом случае движения должны быть очень медленными и плавными, с легким усилением давления в левой нижней части живота.

### **8. Упражнение для укрепления мышц живота**

**И. п. то же.**

Подведите ладони обеих рук под спину ребенка, поддерживая его голову. Дайте малышу опереться стонами о ваш живот. Медленно поднимите руки почти до вертикального положения, затем, как же медленно, опустите (рис. 12). Следите, чтобы ребенок не терял опору.

Это упражнение служит хорошей подготовкой к присаживанию.

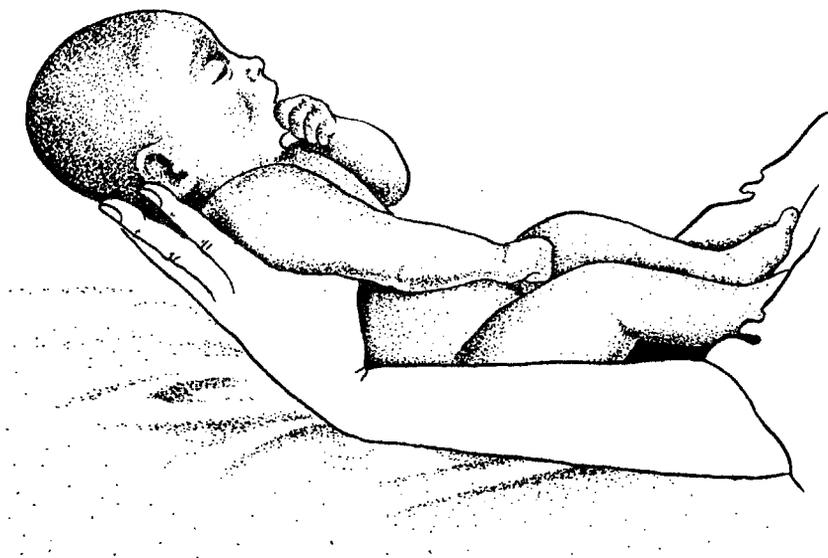


Рис. 12. Упражнение для укрепления мышц живота

### **9. Массаж стон**

**И. и. то же.**

Удерживайте ногу ребенка одной рукой в области голени. Указательный и средний пальцы другой руки положите на тыльную сторону стопы, создавая опору. Круговыми движениями большого пальца энергично поглаживайте подошву (рис. 13), можно «рисовать» восьмерку. Затем промассируйте другую стопу, меняя соответственно руки.

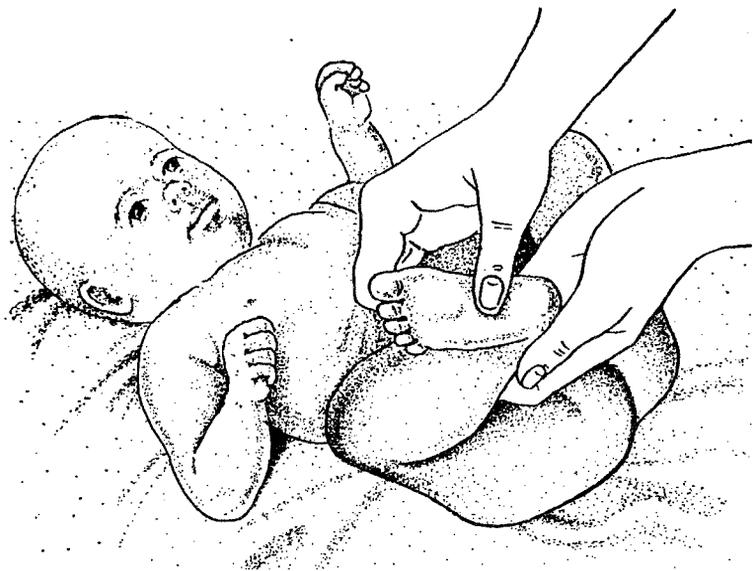


Рис. 13. Поглаживание стоп

#### **10. Сгибание и разгибание стоп — рефлекторное упражнение**

И. п. то же.

Удерживайте ногу ребенка в области голени. Кончиком большого пальца быстро нажмите на подошву ребенка у основания пальцев. В ответ на это раздражение ребенок сгибает стопу (рис. 14).

Затем этим же пальцем проведите с нажимом по наружному краю стопы от мизинца к пятке. Ребенок рефлекторно разгибает пальцы (рис. 15).

Каждое упражнение повторите 3—4 раза.

#### **11. «Ползание» — рефлекторное упражнение**

И. п.: ребенок лежит на животе, согнув ноги. Разведите его колени в стороны, стопы соедините.

Осторожно, не прикасаясь к подошвам, подведите четыре пальца обеих рук под тыльную поверхность стоп ребенка (рис. 16). Вслед за этим большими пальцами прикоснитесь одновременно к обеим его подошвам.

В ответ на это ребенок энергично отталкивается, разгибая ноги, и продвигается вперед (рис. 17). Важно, чтобы ваши руки были плотно прижаты к столу, создавая опору. В противном случае ребенок оттолкнет руки, а сам останется на месте.

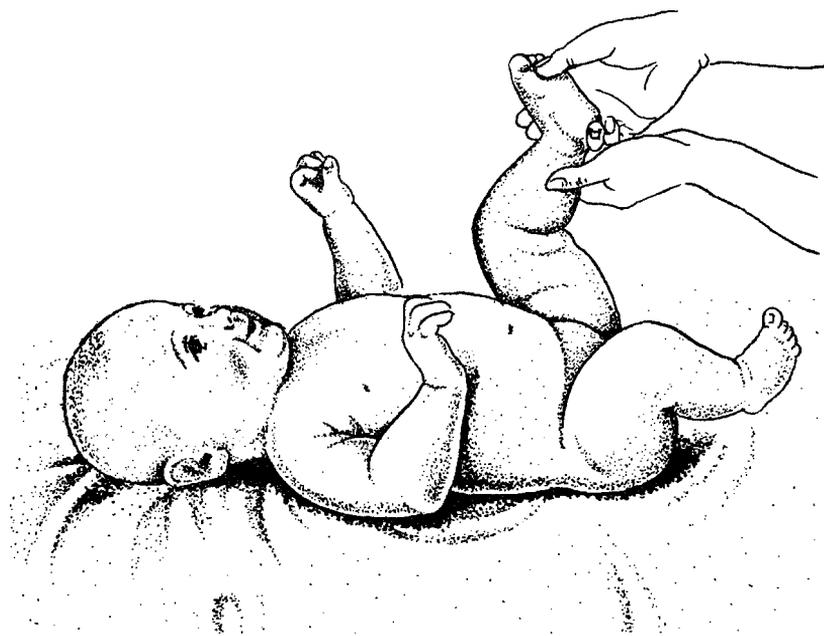


Рис. 14. Рефлекторное сгибание стопы

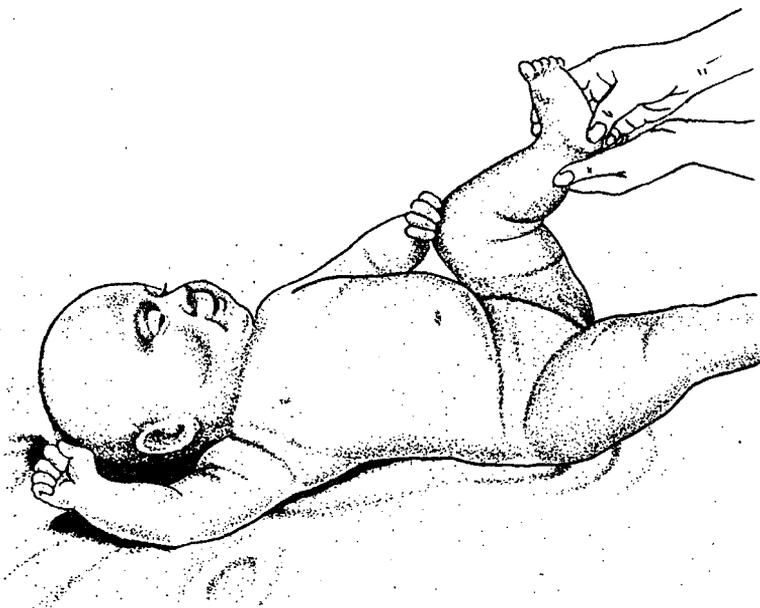


Рис. 15. Рефлекторное разгибание стопы

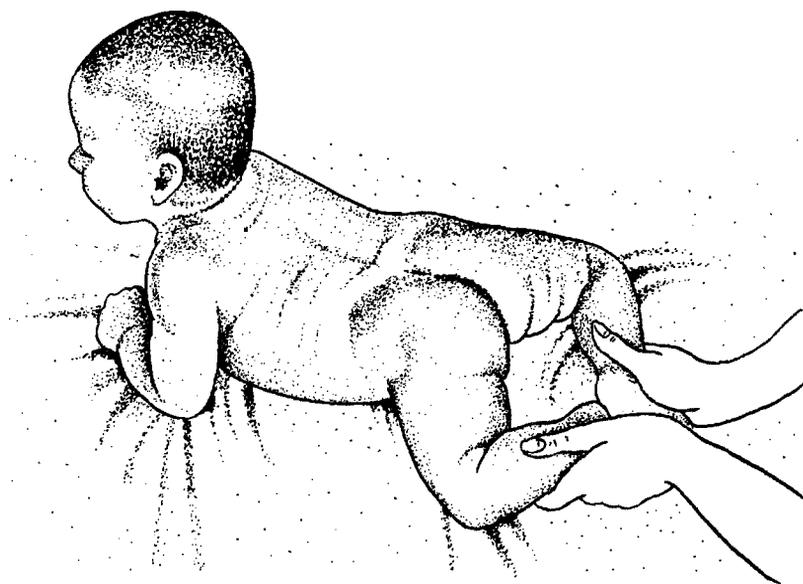


Рис. 16. Рефлекторное «ползание». I момент

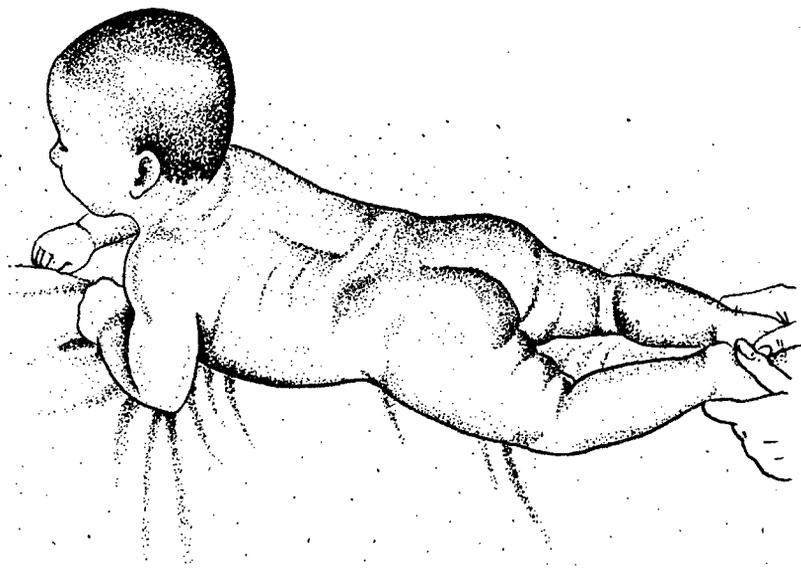


Рис. 17. Рефлекторное «ползание». II момент

Это активное упражнение основано на врожденном кожно-ножном рефлексе. «Феномен ползания» сохраняется до 2,5-3 месяцев жизни.

При выполнении этого движения надо соблюдать осторожность: прикасаться к подошвам ребенка можно только тогда, когда стопы обхвачены с тыльной стороны, иначе ребенок легко может соскользнуть со стола.

## 12. Массаж груди

И. п.: ребенок лежит на спине.

Начните с поглаживания^ которое выполняется обеими руками (ладонными или тыльными поверхностями пальцев). Одновременным движением руки направляются от середины грудины вверх и в стороны к подмышечным впадинам (рис. 18).

Поглаживание боковых поверхностей грудной клетки проводится в направлении от грудины вниз и в стороны к подмышкам (рис. 19).

Затем, обхватив грудь ребенка, быстрыми движениями, очень нежно надавливайте на грудную клетку (рис. 20).

Этот прием вибрационного массажа рефлекторно вызывает более глубокий вдох.



Рис. 18. Поглаживание груди. 1 момент



Рис. 19. Поглаживание груди. II момент

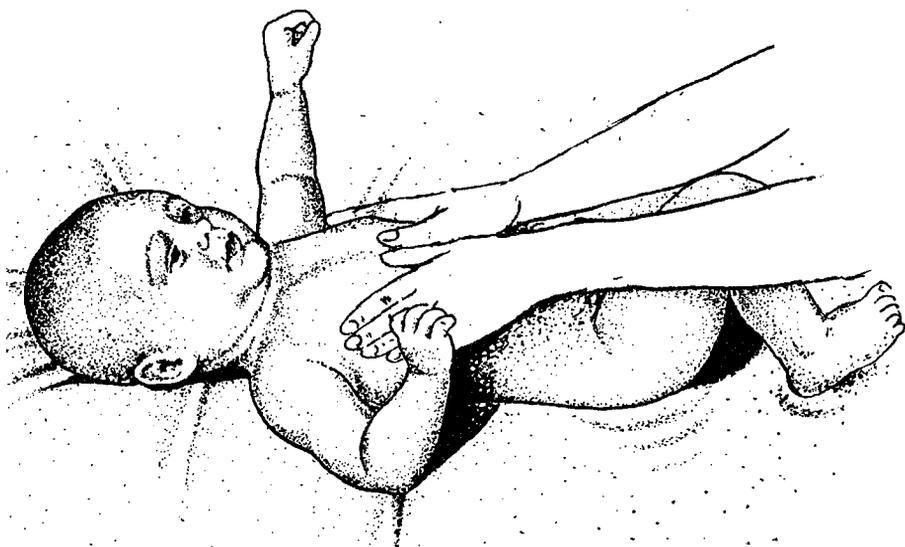


Рис. 20. Вибрационный массаж грудной клетки

### 13. «Ходьба» — рефлекторное упражнение

И. п.: поддерживайте ребенка под мышками в вертикальном положении лицом или спиной к себе.

Дайте малышу прикоснуться к твердой поверхности стола. Это раздражение вызывает рефлекторные шаги. Ведите ребенка, слегка наклоняя его вперед (рис. 21).

При выполнении этого упражнения важно соблюдать три условия: *держите ребенка на весу, старайтесь не сдавливать грудную клетку, следите за тем, чтобы ребенок полностью ставил свои стопы на опору (не позволяйте ему «ходить» на цыпочках).*

Практика показывает, что рефлекторная «ходьба» — самое любимое упражнение, доставляющее удовольствие и детям, и взрослым. «Ходите» чаще!

### 14. Ваш ребенок устал — положите его на спину и сделайте легкое встряхивание ручек (рис. 22)

Захватите кисть ребенка так же, как и при массаже, и очень легко встряхните обе руки, слегка разведя их в стороны.

Если ребенок сопротивляется (в силу повышенного тонуса мышц-сгибателей), значит, он еще не готов к этому упражнению. В таком случае повторите поглаживание рук.

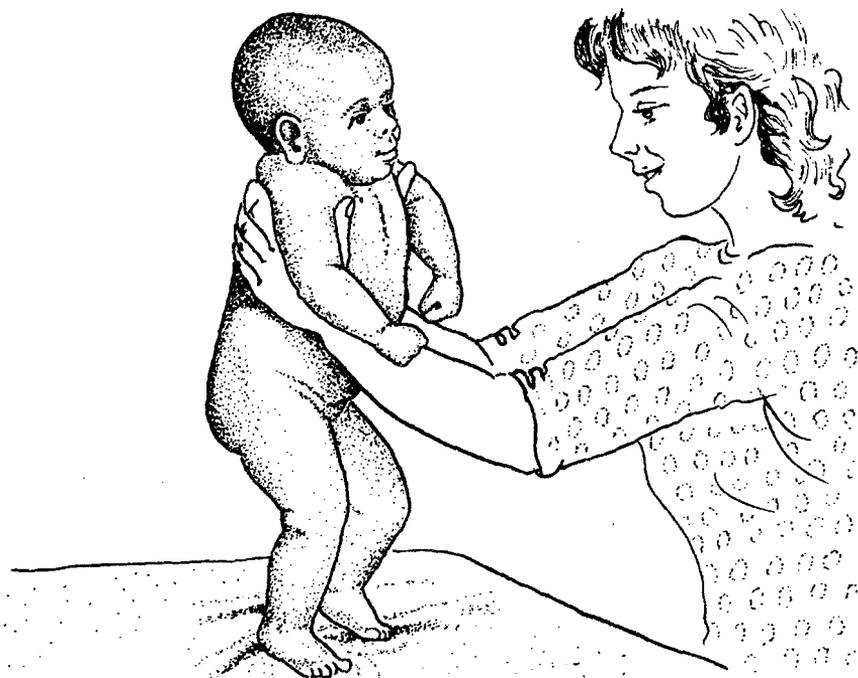


Рис. 21. Рефлекторная ходьба в направлении к себе

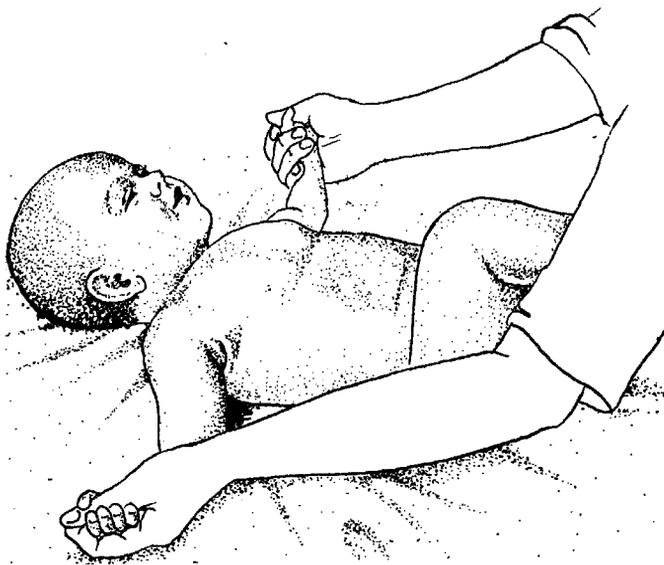


Рис. 22. Встряхивание рук ребенка

### 15. Покачивание в позе «эмбриона»

**И. П.:** ребенок лежит на спине.

Сгруппируйте ребенка, т. е. сложите ручки на груди, подтяните согнутые ноги к животу (разведя колени и соединив стопы), наклоните голову к груди (рис. 23).

Придерживайте руки и ноги одной рукой, а другой — поддерживайте голову под затылком.

В такой позе, напоминающей положение эмбриона, покачивайте ребенка в различных направлениях: вперед-назад, вправо-влево, по кругу по 2-3 раза в каждую сторону.

Это упражнение благотворно действует на нервную систему и вестибулярный аппарат, поэтому его следует делать несколько раз в день.

### 16. Покачивание на мяче

Возьмите надувной пляжный мяч большого размера. Положите ребенка животом на мяч, разведя его колени широко в стороны. Придерживайте малыша в области спины.

Покачивайте мяч в различных направлениях: вперед-назад, в стороны и по кругу (рис. 24). Размах движений должен быть небольшим, чтобы ребенок не соскользнул. Это упражнение можно делать в любое время дня, спустя полчаса после еды. Оно способствует хорошему расслаблению и тренирует вестибулярный аппарат.



Рис. 23. Покачивание в позе «эмбриона»

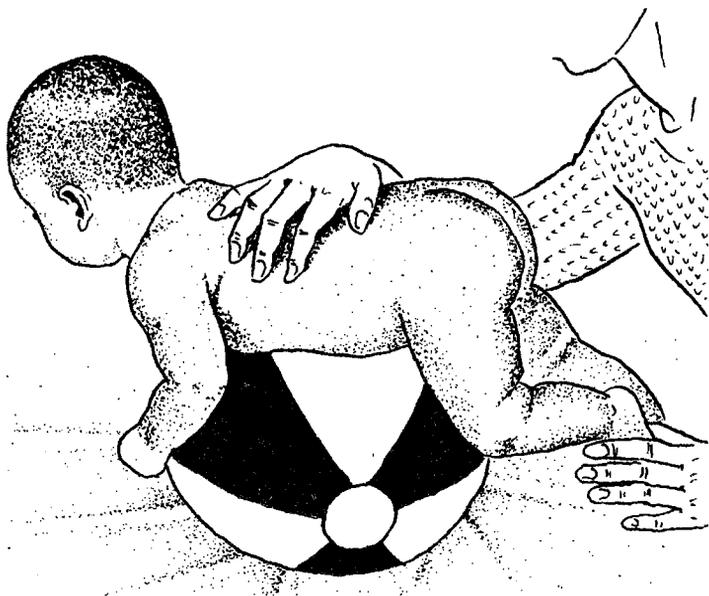


Рис. 24. Покачивание на мяче

Примечания.

Занятие длится примерно 15 мин.

Предложенный комплекс не обязательно выполнять полностью за один раз. Если ребенок слишком мал, быстро устает или у него плохое настроение, ограничьтесь массажем и 1-2 упражнениями. Остальное вы можете сделать в любое удобное время в течение дня.

Последовательность массажных приемов и упражнений старайтесь сохранить. Поглаживание выполняется мягко, в медленном темпе. Не допускайте резких движений, они мешают расслаблению мышц.

И самое главное: во время занятий активно общайтесь с малышом, ласково разговаривайте с ним, поддерживайте у него радостное настроение.

### **3-4 МЕСЯЦА**

#### ***Краткая характеристика умений и возможностей***

Что нового появилось в поведении малыша?

Во-первых, увеличилось время бодрствования, до 4-5 часов в сутки. Вы уже знаете, когда лучше заниматься с ребенком гимнастикой: утром, в середине дня, или вечером до купания. Главным показателем удачного выбора времени служит хорошее настроение ребенка в течение занятий и после них.

В возрасте 3 месяцев ребенок, лежа на животе, приподнимает верхнюю часть туловища, опираясь на согнутые руки, хорошо держит голову. Поэтому старайтесь чаще выкладывать малыша на живот. Это можно делать не только на пеленальном столе во время ежедневной гимнастики, но и на любой твердой поверхности (на полу, в кроватке, на диване и т. п.) в течение дня.

Благодаря повторениям, движения рук и ног начинают совершенствоваться, становясь по своей природе двигательными. Упираясь в пол и производя эти беспорядочные движения, ребенок обнаруживает, что переместился назад, вперед, вправо, влево. Обнаружив это, благодаря тому положению головы, которое позволяет ему смотреть перед собой, ребенок поймет пользу от тех движений, которые перемещают его вперед. Он осознает те чувства, которые испытывает при движении вперед.

В 4 месяца ребенок уже приподнимается на выпрямленных руках, опираясь только на ладони. Важно, чтобы кисть малыша была хорошо раскрыта, пальцы расправлены. Для достижения этого хлопайте ладошками ребенка по своим ладоням, по различным твердым поверхностям (стол, стены и т. д.).

Трех-четырёхмесячный ребенок становится более общительным: начинает «гулить», часто улыбается. На обращение взрослых и ласковый разговор отвечает «комплексом оживления»: радость выражается улыбкой, звуками и активными движениями рук и ног (ребенок как бы смеется всем телом). Поддерживайте эту исключительно полезную реакцию частым общением с малышом.

Ребенок начинает проявлять интерес к игрушкам: тянется к ним, а к 4 месяцам уже захватывает, гладит и удерживает их. Подберите несколько ярких, удобных для захвата игрушек. Желательно, чтобы погремушки имели длинную округлую ручку; предметы с плоской или граненой ручкой не рекомендуются, так как, захватывая их рукой, ребенок не противопоставляет большой палец, что в дальнейшем тормозит развитие ручной умелости. Вы, наверное, обращали внимание на то, как школьники по-разному держат ручку или карандаш — этот навык формируется еще в младенчестве.

При рождении ребенок хватает предметы совершенно случайно и нерегулярно. Главное при этом не в том, что он может держать, а в том, что не может выпустить. Но по мере того, как малыш растет, движения его рук становятся более целенаправленными. Теперь он может выпустить опасный или болезненный предмет, взять привлекательную игрушку.

К 3 месяцам исчезает физиологический гипертонус мышц-сгибателей рук, а затем, к 4 месяцам — и ног. Движения конечностями становятся свободными и более точными. Значит, можно вводить в занятия пассивные упражнения, начиная с самых простых и переходя в дальнейшем к более сложным.

Во втором комплексе даются пассивные упражнения для рук и ног ребенка, причем вначале их лучше делать с легким встряхиванием (вибрацией).

Для тренировки мышц спины, живота, шеи и ног продолжаем использовать врожденные рефлексы, особенно рефлексы положения (позы) тела. Вы уже знаете, что в горизонтальном положении на весу ребенок отклоняет голову в корригирующую сторону: на животе — назад, на спине — вперед, на правом боку — влево, на левом — вправо. Смело переворачивайте малыша в воздухе, тренируйте его вестибулярный аппарат.

Обратите особое внимание на формирование навыка правильного поворота со спины на живот. К 4 месяцам ребенок поворачивается уже самостоятельно и нуждается лишь в небольшой помощи со стороны взрослого. *Будьте внимательны и не оставляйте малыша без присмотра там, где он, повернувшись, может упасть.*

Занятия становятся более продолжительными, но длительность их подбирайте индивидуально, исходя из возможностей вашего ребенка. Те упражнения, которые вы не успели сделать, перенесите на другое удобное для вас и малыша время.

Массаж становится более интенсивным: вводится новый прием — растирание, его выполняют подушечками чуть согнутых пальцев или применяют кольцевое растирание.

Массаж всех частей тела должен начинаться и заканчиваться поглаживанием, что успокаивает ребенка и хорошо расслабляет мышцы.

Итак, целью занятий с ребенком в возрасте 3—4 месяцев является:

- нормализация тонуса ног,
- воспитание первых навыков в изменении положения тела,
- развитие ручной умелости.

Этому способствует:

- частое общение с ребенком,
- вкладывание в ручки удобных для захвата игрушек,
- теплые ванны и плавание,
- более энергичный массаж,
- активные движения на базе врожденных рефлексов,
- пассивные упражнения с вибрацией.

## II комплекс упражнений

### План занятий

1. Массаж рук:
  - поглаживание, 5-6 движений по каждой руке;
  - кольцевое растирание, 2-3 раза;
  - поглаживание, 2-3 движения.
2. Скрещивание рук на груди, 6-8 раз.
3. Массаж ног:
  - поглаживание, 2-3 движения по каждой ноге;
  - кольцевое растирание, 5-6 раз;
  - поглаживание, 2-3 движения по каждой ноге.
4. Скользящие шаги (с вибрацией), 5-6 раз каждой ногой.
5. Поворот на живот, 2-3 раза в каждую сторону.
6. Массаж спины:
  - поглаживание, 2-3 раза;
  - растирание подушечками пальцев, 2-3 раза всю поверхность спины;
  - поглаживание, 2-3 раза.
7. Пригибание позвоночника в положении лежа на боку (рефлекторное упражнение), 2-3 раза на каждом боку.
8. Положение «пловца», 1 раз.
9. Массаж живота:
  - поглаживание круговое, 2-3 раза;

- поглаживание встречное, 2-3 раза;
  - поглаживание по косым мышцам живота, 2-3 раза;
  - растирание подушечками пальцев, 2-3 раза всю поверхность живота;
  - поглаживание (все приемы по 2-3 раза).
10. Приподнимание головы и туловища из положения на спине 2-4 раза.
11. Массаж стоп:
- поглаживание, 2-3 раза каждую стопу;
  - растирание, 5-6 раз каждую стопу;
  - поколачивание, 8-10 ударов по каждой стопе;
  - поглаживание, 2-3 раза.
12. Сгибание и разгибание стоп, 5-6 раз каждое движение.
13. «Ходьба» — рефлекторное упражнение.
14. Массаж груди:
- поглаживание, 2-3 раза;
  - вибрационный массаж, 3-4 раза;
  - поглаживание, 2-3 раза.
15. «Бокс» — упражнение для рук, 5-6 раз.
16. Упражнение на мяче.

## **Методические замечания**

### **1. Массаж рук**

Выполните 5-6 *поглаживаний* по всей длине руки ребенка (см. I комплекс № 1) от кисти к плечу.

Следующий прием — *кольцевое растирание*.

Придерживайте кисти ребенка (левой рукой — правую, правой — левую), вложив в нее ваш большой палец. Большим и указательным пальцами свободной руки обхватите кольцом ручку ребенка в области запястья. Делайте энергичные кольцевые растирания с акцентом на наружной поверхности руки (рис. 25). Таким образом в 3-4 оборота продвигайтесь до локтя, затем в 5-6 оборотов — до плеча. Повторите этот прием 2-3 раза. Желательно, чтобы кожа ребенка порозовела.

Закончить массаж рук необходимо 2-3 поглаживаниями.

### **2. Скрещивание рук на груди**

И. п.: ребенок лежит на спине.

Вложите большие пальцы своих рук в ладони ребенка, остальными — слегка придерживайте его кисти.

Разведите руки малыша в стороны, можно это делать с легким встряхиванием, затем ведите их навстречу друг другу до перекреста на груди и обратно (рис. 26, 27).

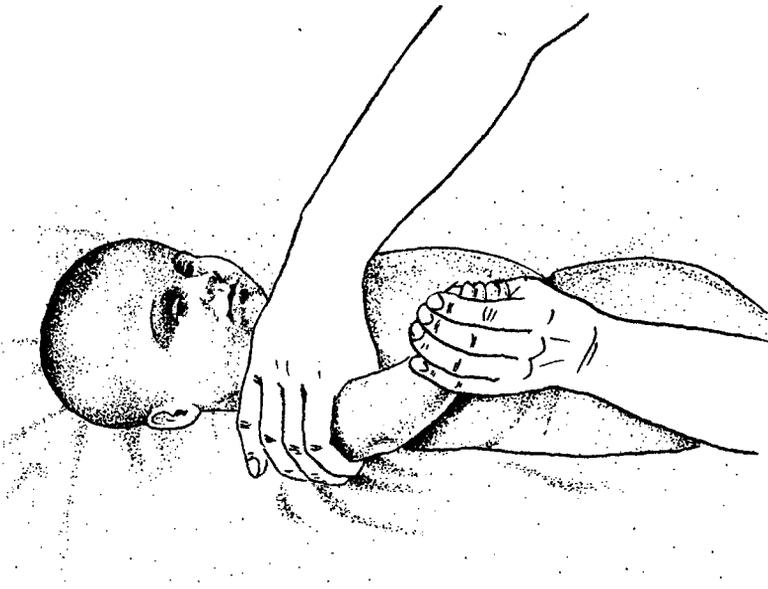


Рис. 25. Кольцевое растирание рук

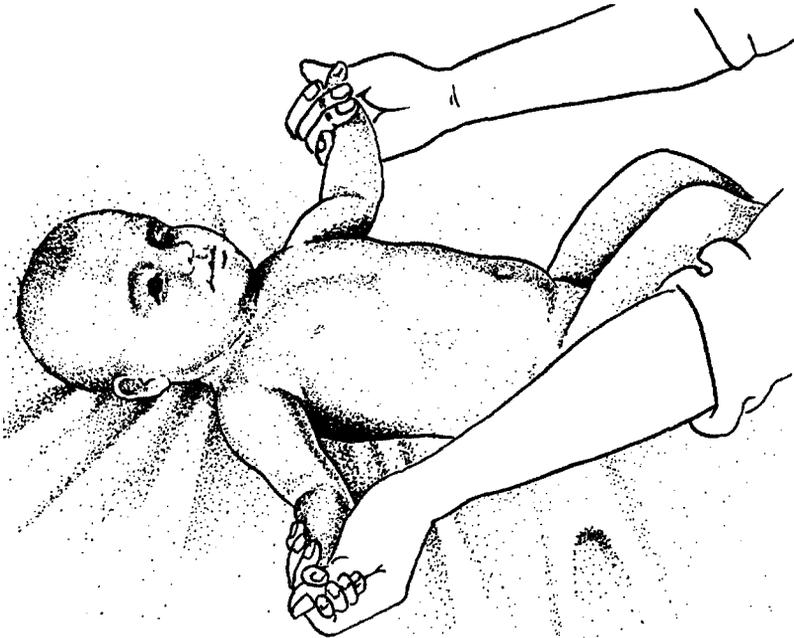


Рис. 26. Скрещивание рук. I момент

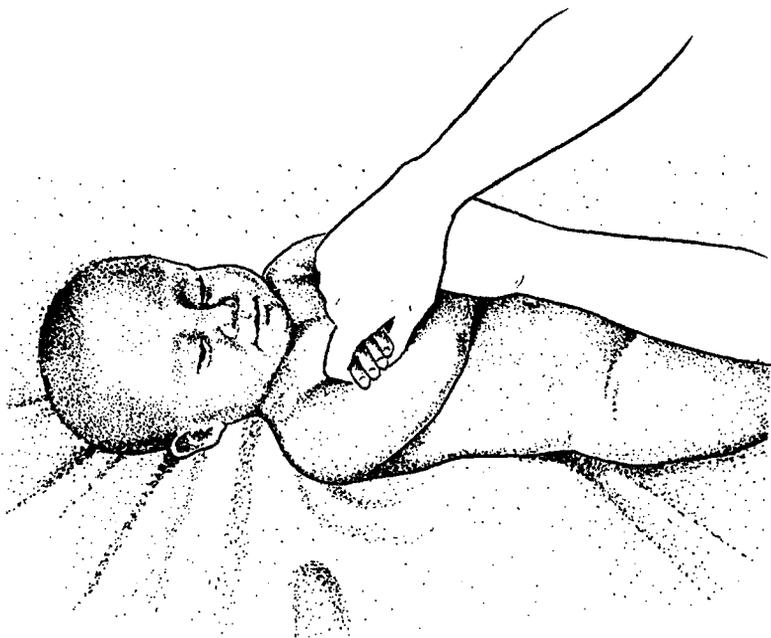


Рис. 27. Скрещивание рук. II момент

При перекрещивании сверху должна ложиться то правая, то левая рука попеременно. Темп движений медленный, избегайте резких толчков. Повторите скрещивание 6-8 раз.

### 3. Массаж ног

Начните с 2-3 *поглаживаний* по всей длине ноги (см. I комплекс № 2) в направлении от стопы к бедру.

Кольцевое растирание выполняется следующим образом. Большим и указательным пальцами обеих рук обхватите кольцами (вплотную одно над другим) голень ребенка в нижней ее части. Делайте энергичные расходящиеся кольцевые растирания и в 3-4 оборота продвигайтесь до колена по задне-наружной поверхности голени (рис. 28). Важно не задевать подколенную ямку и не тереть ахиллово сухожилие. Передне-наружную поверхность бедра удобнее растереть подушечками пальцев.

Повторить 5-6 раз.

Завершите массаж ног 2-3 *поглаживаниями*.

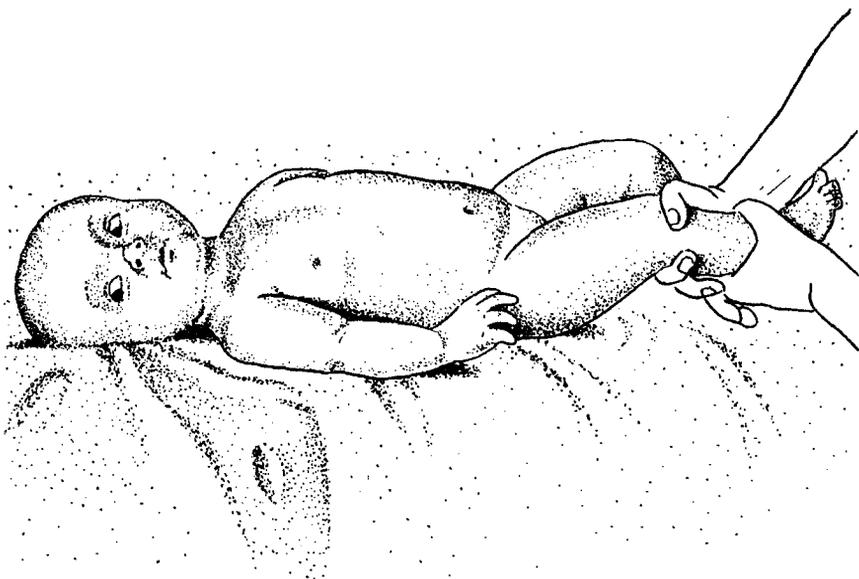


Рис. 28. Кольцевое растирание ног

#### **4. «Скользящие шаги» с вибрацией**

И. п.: ребенок лежит на спине.

Обхватите голени ребенка так, чтобы большие пальцы были расположены на передней поверхности голени, а остальные — на задней.

Затем, с легким встряхиванием, выпрямите ногу ребенка и, скользя стопой по поверхности стола, согните ее (рис. 29). Повторите движение другой ногой. И так 5-6 раз каждой ногой.

Это упражнение, напоминающее езду на велосипеде, хорошо укрепляет мышцы ног и воспитывает опорную реакцию.

Если пассивное разгибание ног дается с трудом (в силу повышенного тонуса мышц-сгибателей), не спешите, отложите выполнение этого упражнения до более старшего возраста. Пока можно просто «потопать» стопами по поверхности стола (рис. 30).

Скользящие шаги делаются медленно и очень осторожно, без рывков.

#### **5. Поворот на живот (через правый бок — влево)**

И. п.: ребенок лежит на спине.

Вложите указательный палец левой руки в левую ладонь ребенка, остальными пальцами обхватите его кисть. Правой рукой удерживайте обе ноги в области голеней «вилочкой» и, слегка выпрямив их, поверните

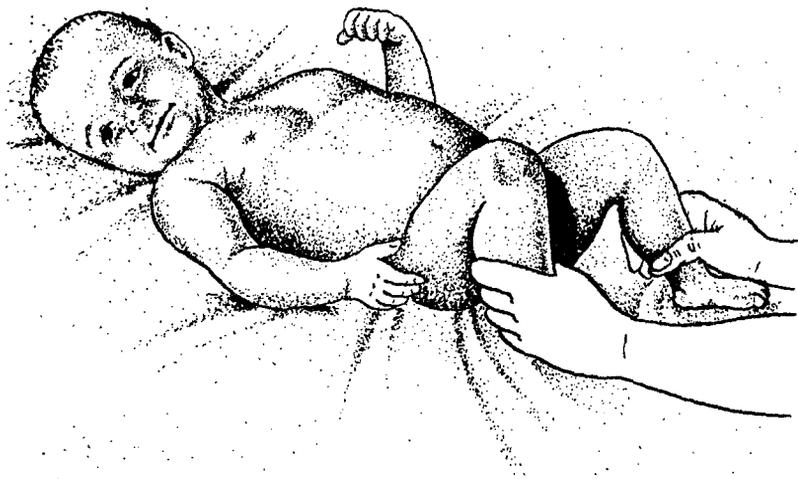


Рис. 29. Скользящие шаги

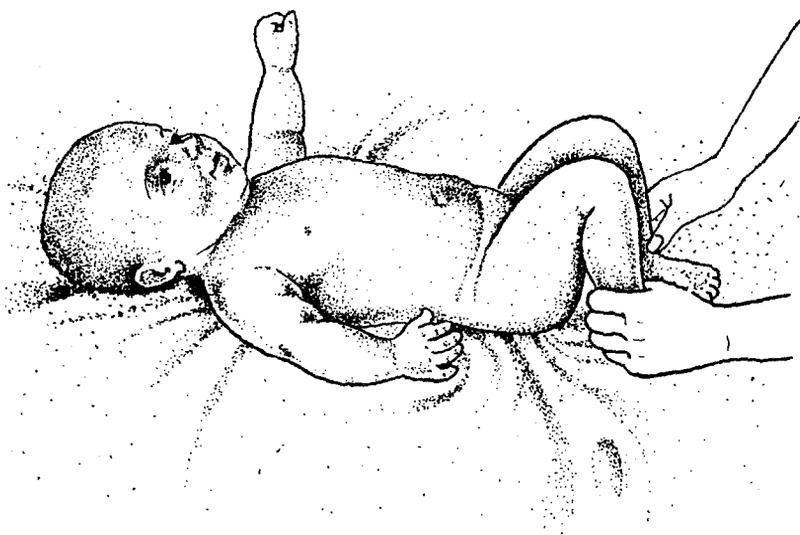


Рис. 30. «Топание»

таз ребенка влево. Непосредственно вслед за этим малыш самостоятельно поворачивает голову и верхнюю часть туловища в ту же сторону. Задержите малыша в положении на боку, пусть он потренирует мышцы шеи, удерживая голову (рис. 31). Затем выведите левую ручку ребенка чуть вперед — и малыш уже лежит на животе. Поправьте руки у него под грудью, расправив кисти.

В упражнении используется врожденный вестибулярный рефлекс расположения частей тела. При выполнении этого сложного движения работают мышцы всего туловища ребенка.

Последовательность отдельных моментов такая же, как при самостоятельном повороте здорового ребенка более старшего возраста. Иногда и 3-месячный малыш во время своих беспорядочных движений случайно запрокидывает одну ногу за другую, и таз поворачивается на бок (I момент). Это влечет за собой движение головы и верхней части тела в ту же сторону (II момент). Остается самое трудное: вытащить из-под себя ручку, и ребенок — на животе (III момент).

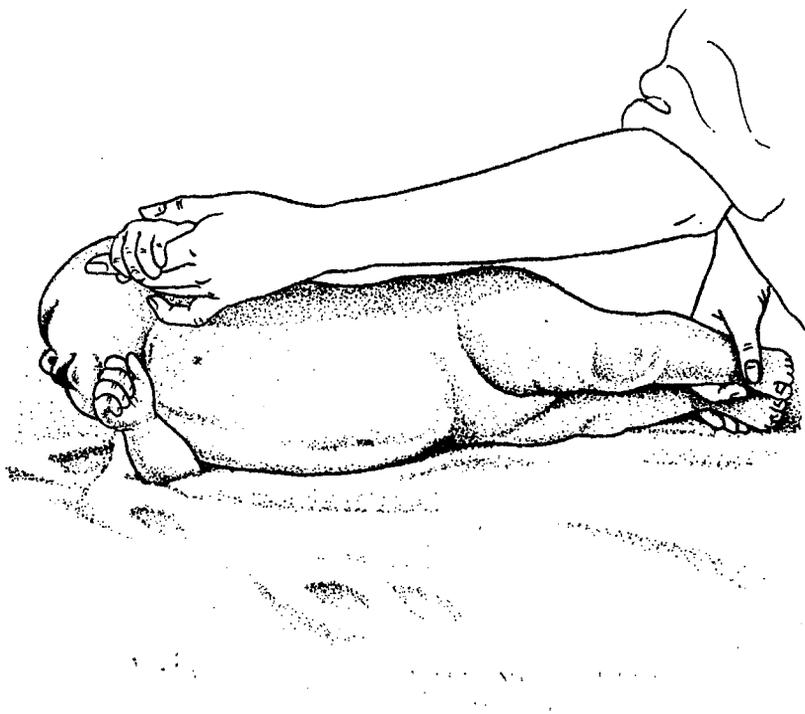


Рис. 31. Поворот со спины на живот через правый бок

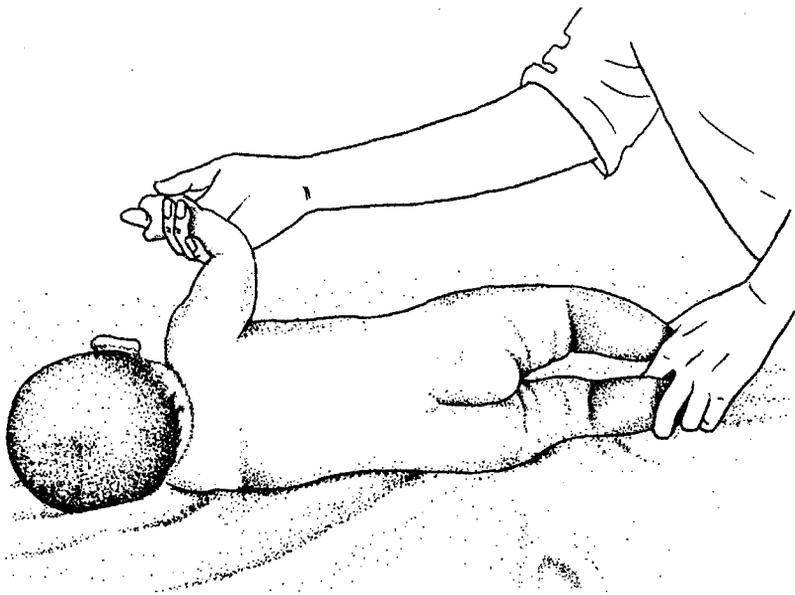


Рис. 32. Поворот со спины на живот через левый бок

Особенно важно воспитать правильный механизм поворотов, описанный выше, у детей ослабленных, недоношенных. Эти дети часто поворачиваются следующим образом: лежа на спине, упираются затылком и ягодицами, прогибая позвоночник вверх, что влечет за собой перевешивание тела на живот. В результате подобных упражнений усиливается прогиб позвоночника в области поясницы, а это нежелательно.

Поворот выполняется по 2-3 раза в каждую сторону. Это упражнение очень полезно, и дети делают его с удовольствием, поэтому повторяйте повороты несколько раз в течение дня.

При повороте через левый бок соответственно поменяйте руки (рис. 32).

#### **6. Массаж спины и ягодиц**

Начните с *поглаживания* всей спины, включая ягодицы. Ребенок уже устойчиво лежит на животе, поэтому поглаживание выполняется обеими руками 2-3 раза (рис. 33).

*Растирание* лучше делать подушечками слегка согнутых пальцев, (рис. 34). При прямолинейном растирании, в то время как пальцы правой руки смещают кожу вверх, пальцы левой руки — вниз, затем наоборот, с продвижением по всей спине. При круговом (спиралевидном)

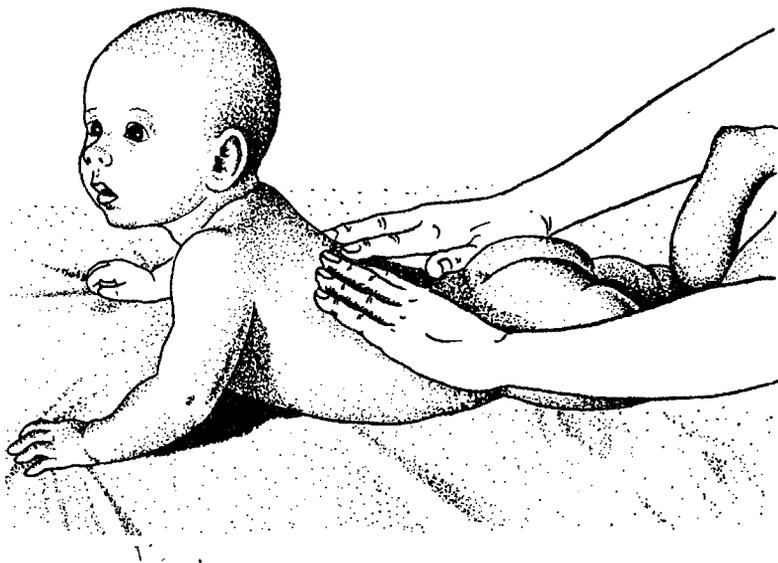


Рис. 33. Поглаживание спины двумя руками

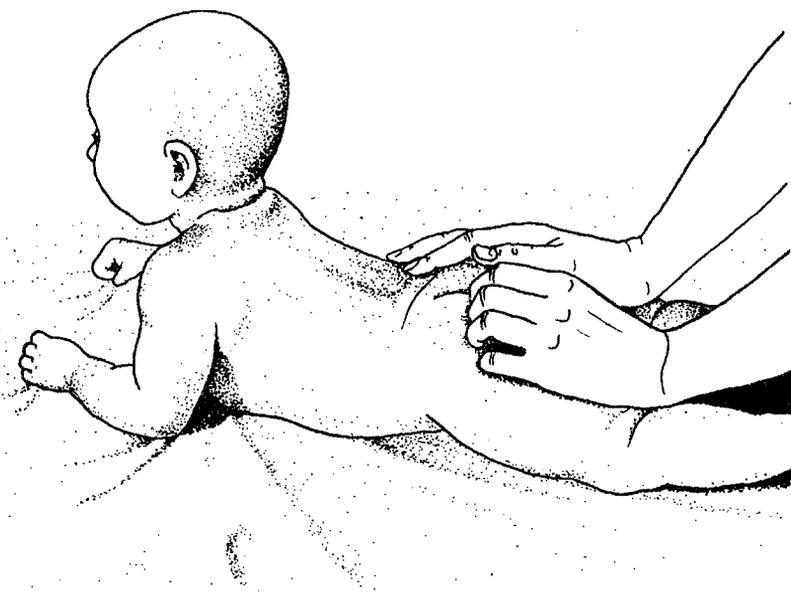


Рис. 34. Растирание спины подушечками пальцев

растирании пальцы правой руки смещают кожу по часовой стрелке, пальцы левой руки — против. Возможно растирание тыльной стороной согнутых пальцев (рис. 35).

Важно, чтобы ваши руки двигались попеременно, иначе кожа ребенка будет растягиваться. Растирать ягодицы лучше поочередно.

Завершать любой массаж надо *поглаживанием*.

### **7. Прогибание позвоночника в положении на боку** (см. I комплекс № 5)

Проведите энергично вдоль позвоночника ребенка подушечками выпрямленных пальцев. Повторите этот прием по 2-3 раза на каждом боку.

### **8. Положение «пловца»**

И. п.: ребенок лежит на животе.

Указательным и большим пальцами правой руки обхватите снизу правую ногу ребенка в нижней части голени, остальными пальцами прихватите на том же уровне левую ногу. Затем, приподнимая ноги ребенка, подведите свободную ладонь под живот, создавая ему опору (рис. 36), и поднимите малыша над столом.

При этом ребенок лежит горизонтально на ладони, как на площадке. Голова и верхняя часть туловища его приподняты, позвоночник разогнут, работают все мышцы задней поверхности тела (рис. 37).

Упражнение делается 1 раз и длится несколько секунд.



Рис. 35. Растирание спины тыльной стороной согнутых пальцев

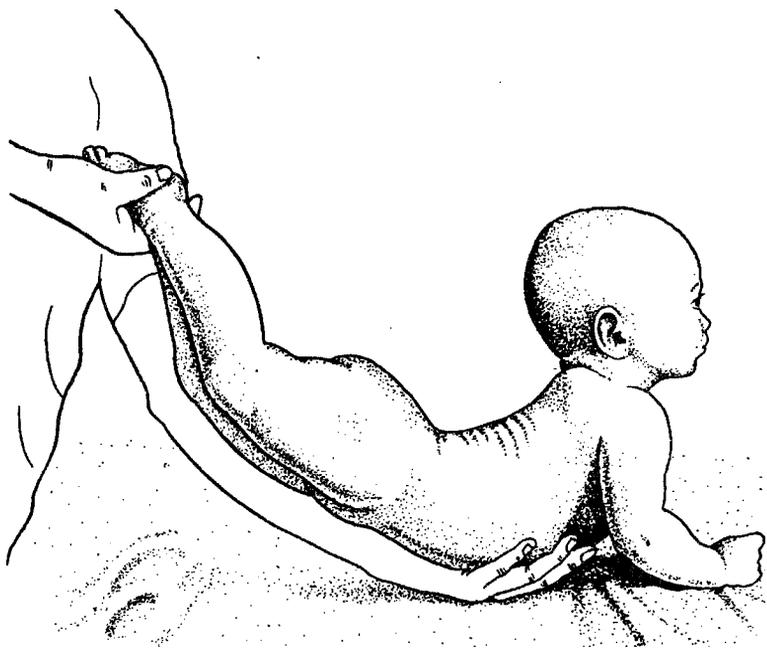


Рис. 36. Положение «пловца». I момент

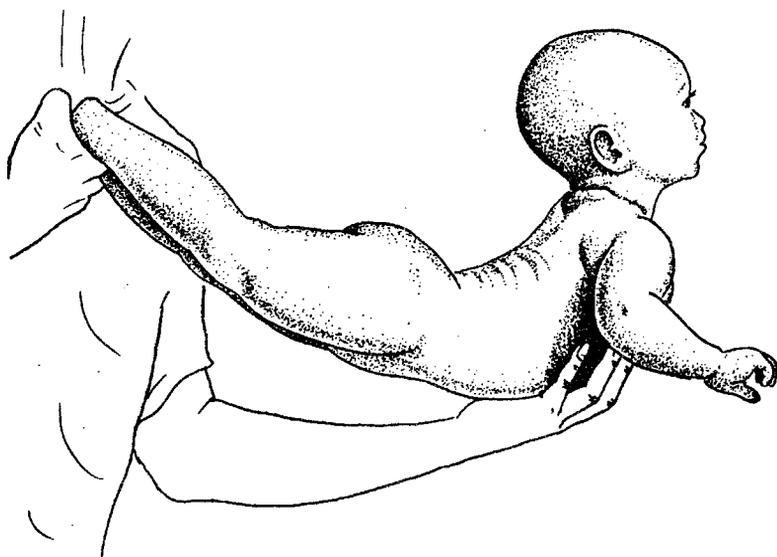


Рис. 37. Положение «пловца». II момент

## 9. Массаж живота

Начните с поглаживания в трех направлениях (круговом, встречном и по косым мышцам живота — см. I комплекс № 6). Каждое движение повторите по 2-3 раза.

*Растирание* выполняется подушечками чуть согнутых пальцев. Вначале прием проводится правой рукой по расходящимся окружностям, начиная от пупка (рис. 38), затем — обеими руками по прямым мышцам живота (рис. 39).

Следите за тем, чтобы круговое растирание было по ходу часовой стрелки и избегайте надавливания на область печени.

В завершение массажа повторите поглаживание.

## 10. Приподнимание головы и туловища из положения на спине

И. п.: ребенок лежит на спине.

Дайте ребенку обхватить большие пальцы ваших рук, остальными придерживайте его кисти. Затем выпрямите руки ребенка.

Ласковыми словами и легким потягиванием за ручки побуждайте ребенка приподнять голову и верхнюю часть туловища, не доводя до сидячего положения (рис. 40).

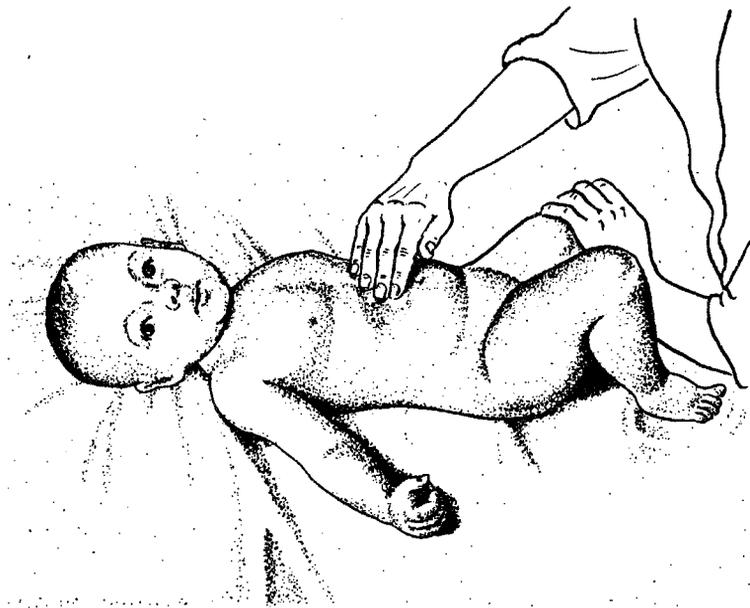


Рис. 38. Круговое растирание живота

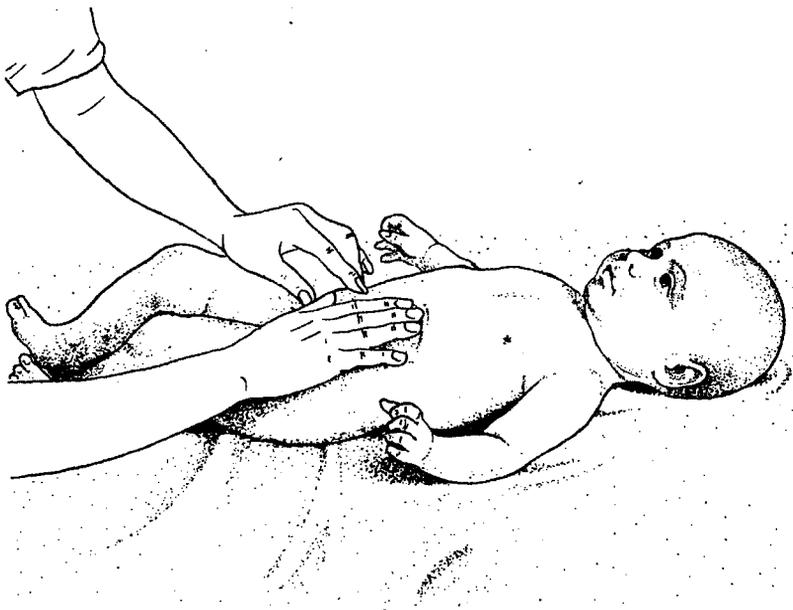


Рис. 39. Растирание по прямым мышцам живота

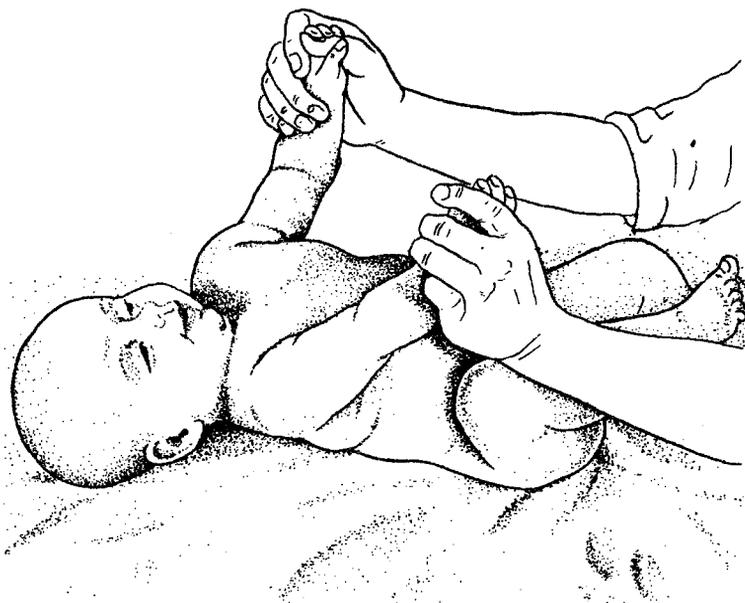


Рис. 40. Приподнимание головы и туловища

Затем медленно и осторожно положите малыша, лучше на бок, чтобы не ударить затылок.

Это упражнение активное, очень полезное для укрепления мышц передней поверхности шеи и брюшного пресса.

Повторите приподнимание 2-4 раза с укладыванием на правый и левый бок.

### 11. Массаж стоп

Погладьте, а затем энергично разотрите подошвы ребенка. Положение рук (см. I комплекс № 8). Растирание также выполняется подушечкой большого пальца круговыми движениями или в виде «восьмерки».

Затем разотрите наружный и внутренний края стопы в направлении от пятки к пальцам.

Новый прием — *поколачивание* стоп — выполняется следующим образом: тыльной стороной выпрямленных пальцев (указательного и среднего) правой руки наносим легкие ритмичные удары по стопе ребенка (рис. 41).

Повторите это движение 8-10 раз в направлении от пятки к пальцам и обратно.



Рис. 41. Поколачивание стоп

## 12. Сгибание и разгибание стоп

Надавливание в области основания пальцев на подошве вызывает рефлекторное сгибание стопы, энергичное растирание по наружному краю стопы — разгибание (см. I комплекс, № 9).

## 13. «Ходьба»

Врожденный рефлекс ходьбы сохраняется у детей до 4-месячного возраста.

Поддерживая ребенка под мышками, ведите его к себе или от себя, слегка перенося вес тела с одной ноги на другую (рис. 42). Следите за правильным положением стоп (см. I комплекс, № 12).

## 14. Массаж груди

Выполните поглаживание 2-3 раза (см. I комплекс № 11). *Вибрационный массаж* немного усложните: легкие, ритмичные надавливания пальцами на грудную клетку ребенка делайте при одновременном движении рук от середины к боковым поверхностям груди. Старайтесь не сильно надавливать на ребра. Повторите этот прием 3-4 раза. Завершите массаж *поглаживанием*.

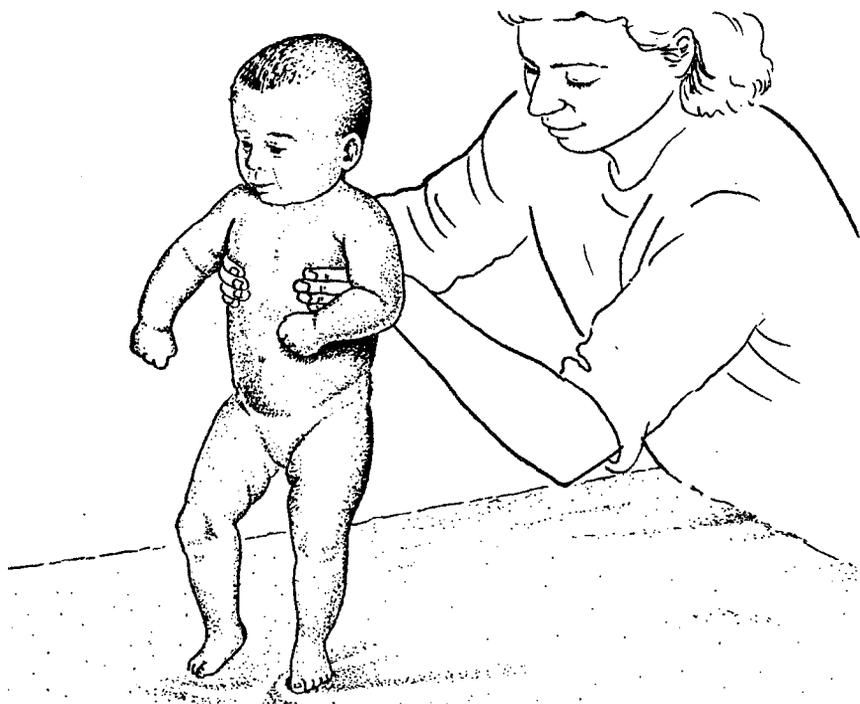


Рис. 42. Рефлекторная «ходьба» в направлении от себя

### 15. Упражнение для рук «бокс»

И. п.: ребенок лежит на спине.

Вложите большие пальцы своих рук в ладони ребенка, остальными — слегка придерживайте его кисти.

Попеременно сгибайте и разгибайте руки малыша то есть при сгибании одной руки другую разогните, и наоборот (рис. 43).

При разгибании следует двигать ручку вперед и к центру, слегка приподнимая плечо. Таким образом, имитируя движения боксера, слегка поворачивайте ребенка с боку на бок (рис. 44).

Во время этого упражнения работают все мышцы рук и плечевого пояса. Повторите по 5-6 раз каждой рукой в медленном темпе, избегая резких рывков.

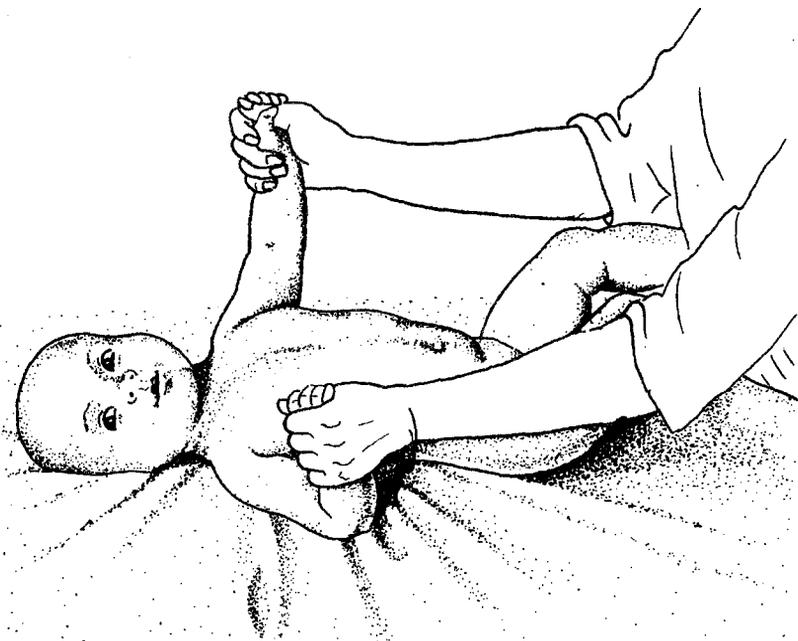


Рис. 43. «Бокс». I момент

### 16. Упражнение на мяче

Положите ребенка животом на мяч, широко разведя его ноги в стороны. Покачивайте малыша, при движении вперед-назад следите, чтобы он опирался стопами или раскрытыми ладонями о поверхность стола, и побуждайте его самостоятельно отталкиваться (рис. 45).

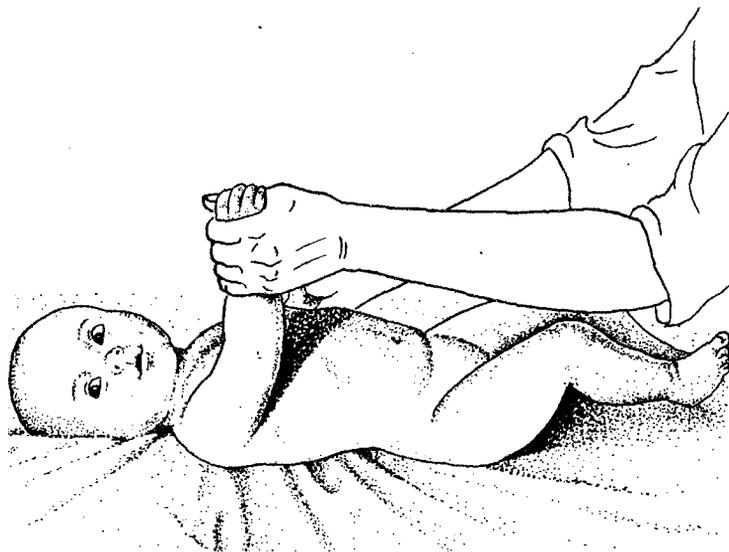


Рис. 44. «Бокс». II момент

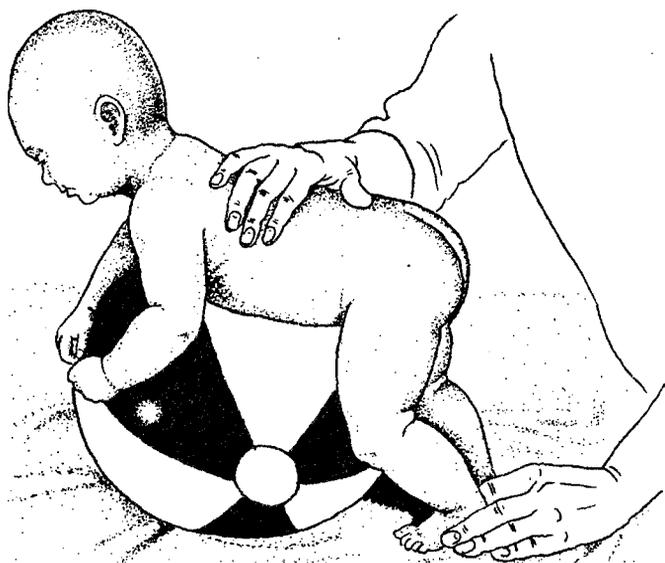


Рис. 45. Покачивание на мяче с опорой стоп

Для лучшего раскрытия кистей похлопайте ладошками ребенка о мяч. Затем положите ребенка на мяч спиной и, поддерживая его в области груди, покачивайте его в разных направлениях (рис. 46).

Надувной мяч — одна из многих полезных и любимых игрушек детей грудного возраста. Положите его в детскую кроватку к ногам ребенка, пусть малыш пинает его, тренируя опорность стоп.

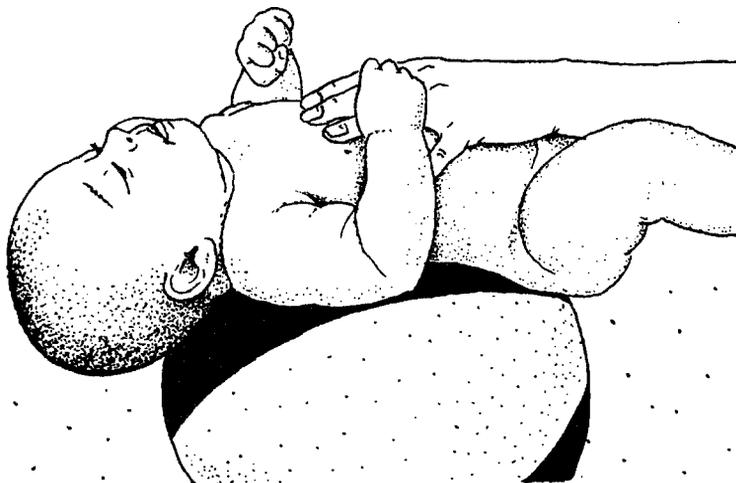


Рис. 46. Покачивание на мяче на спине

## **4-6 МЕСЯЦЕВ**

### ***Краткая характеристика умений и возможностей***

Малыш становится все более активным, он живо интересуется окружающим миром. Утоляйте его все возрастающее любопытство, беря на прогулки по квартире, пусть ребенок наблюдает за жизнью взрослых, общается с ними.

В то же время у ребенка должна быть возможность для самостоятельных занятий с игрушками, которые развешиваются перед ним на

расстоянии вытянутой руки или вкладываются в ручку. Но лучшими игрушками для 4-6-месячного малыша становятся собственные руки и ноги. Он может подолгу рассматривать их и тянуть ко рту.

Что касается движений ребенка, то к возрасту 4-5 месяцев повышенный тонус мышц-сгибателей конечностей исчезает и размахивание руками и ногами носит свободный и целенаправленный характер.

У детей, задерживающихся на стадии гипертонуса сгибателей, движения развиваются неполноценно. Такая задержка после 5 месяцев может быть следствием нарушений развития нервной системы, гипотрофии или других заболеваний, а также неправильного ухода.

Нормальное развитие не является чем-то самопроизвольным, совершающимся без влияния целого комплекса сознательно созданных внешних условий. Поэтому глубоко ошибочно мнение, что ребенок хорошо развивается сам по себе, без активного вмешательства взрослых. Даже самый полноценный новорожденный, лишенный ежедневной ванны, правильного массажа и полноценной гимнастики, а также постоянного индивидуального ласкового общения со взрослым, будет отставать в своем физическом и психическом развитии от сверстников.

В возрасте 4-5 месяцев ребенок самостоятельно поворачивается со спины на живот; лежа на животе, поднимается на выпрямленных руках. Взятый под мышки, малыш стоит прямо, не подгибая ног. И, наконец, пытается сесть, держась за что-нибудь руками.

Не торопитесь сажать ребенка, обкладывая его со всех сторон подушками. Позвоночник его еще очень подвижен, и раннее сажание приводит в дальнейшем к нарушениям осанки. Если же ребенок находится в положении полусидя в специальном детском креслице или в рюкзаке, обеспечьте ему твердую опору под спину.

Самое лучшее, что родители могут сделать для ребенка — это стимулировать его желание ползать.

Какое-то время в течение первых месяцев жизни новорожденный учится использовать движения рук и ног, чтобы двигать себя вперед, елозя животом по полу... Сначала малыш может двигаться самым беспорядочным образом, переставляя руки и ноги как попало. Потом он может начать вытягивать обе руки вперед, одновременно отталкиваясь ногами. Потом, опираясь всем весом на руки, он может как бы «грести» ногами. Такой вид движения называется гомологическим. Так двигаются лягушки.

Новорожденный может двигаться и так: вытягивая вперед одновременно правые руку и ногу, он при этом также одновременно отталкивается левыми рукой и ногой. Потом все происходит наоборот. Такое движение называется гомолатеральным.

У здорового ребенка оба этих вида движения быстро уступают место третьему, которое называется перекрестным.

При этом самом развитом виде движения новорожденный движется, толкая себя вперед правой рукой и левой ногой, и одновременно подтягивая левую руку и правую ногу, чтобы перенести на них точку опоры, готовясь к следующему акту движения.

Чтобы малышу было интересно ползать, разместите его любимые игрушки на некотором расстоянии так, чтобы ребенок хорошо их видел, но не мог достать.

Постепенно увеличивайте дистанцию до желанной цели, учитывая успехи вашего ребенка в ползании. Когда ребенок доберется до игрушки, похвалите его и дайте возможность насладиться добычей.

Еще больше нравится детям ползти вслед за мамой. У новорожденного два главных желания: находиться рядом с вами и пользоваться новоприобретенным способом перемещения для того, чтобы изучить окружающий мир.

Ребенок, который еще не умеет ходить и не способен поддерживать свое тело в вертикальном положении, живет в горизонтальном мире. Перейдите ненадолго на его уровень, уровень пола. Проведите какое-то время вместе на полу, играя и выполняя некоторые упражнения. Конечно, окружающая обстановка должна быть безопасной, а пол — чистым, теплым и ровным.

Что касается ползания по полу, то последний и самый важный момент состоит в том, что отношение ребенка к этому занятию будет прямым отражением вашего собственного отношения.

Если вы относитесь к полу, как к странному и враждебному месту для новорожденного, то он и сам будет относиться к этому месту, как к чему-то странному и враждебному. Более того, если ваш новорожденный поймет, что в то время как он находится на полу, ни папы, ни мамы поблизости нет, то пол будет ассоциироваться для него с одиночеством и изоляцией.

Вы являетесь всем для своего ребенка — теплом, любовью, питанием, защитой, счастьем и источником информации. Если ваш новорожденный находится на полу, то и вы должны находиться там же.

Ежедневный массаж и гимнастика длятся все дольше (до 30 минут). Важно, чтобы ребенок сохранял бодрое и радостное настроение в течение всего занятия и с удовольствием выполнял новые, все более сложные по координации движения. Поэтому желательно сопровождать упражнения, такие как скрещивание рук на груди, бокс, сгибание и разгибание ног, четким и ритмичным счетом. Можно заниматься под негромкую, ритмичную музыку.

Сформулируем цель занятий с детьми 4-6 месяцев:

- окончательно нормализовать тонус мышц ног,
- воспитать опорную реакцию стоп,
- научить ребенка удерживать предметы,
- развивать ритмичность движений.

Для этого используем:

- ласковое общение с ребенком во время занятий, ритмичный счет,
- активные упражнения, основанные на врожденных рефлексах и стремлении малыша сесть,
- пассивные упражнения,
- игрушки, соответствующие возрасту,
- плавание,
- массаж всего тела, включающий более интенсивные приемы.

Массаж детей этого возраста становится еще более продолжительным и сложным. Помимо поглаживания и растирания, вводится новый прием: разминание. В детской практике используются самые нежные варианты разминания: валяние, продольное разминание. Валяние выполняется прямыми ладонями обращенных друг к другу рук (мышцы помещаются между ними), продольное разминание делается одной рукой, другая в это время удерживает конечность ребенка. Движения должны быть мягкими, ритмичными, в среднем темпе (напоминают движения рук при замесе теста). Избегайте резких рывков и защипывания кожи между пальцами.

Для укрепления мышц применяются стимулирующие приемы: поколачивание и пощипывание, которые надо делать быстро, ритмично и легко.

Не забывайте, что массаж любой части тела начинается и заканчивается общим поглаживанием. Поглаживание также выполняется между другими приемами.

### **III комплекс упражнений**

#### **План занятий**

##### **1. Массаж рук:**

- поглаживание, 3-4 раза по каждой руке;
- кольцевое растирание, 3-4 раз по каждой руке;
- поглаживание, 2-3 раза по каждой руке.

##### **2. Скрещивание рук на груди, 6-8 раз.**

##### **3. Массаж ног:**

- поглаживание, 2-3 раза по каждой ноге;
- — кольцевое растирание, 3-4 раза по всей длине ноги;

- поглаживание, 2-3 раза;
  - разминание: валяние или продольное разминание, 2-3 раза по всей длине ноги;
  - поглаживание, 2-3 раза.
4. Скользящие шаги, 5-6 раз каждой ногой.
  5. Одновременное сгибание и разгибание ног, 5-6 раз.
  6. Поворот со спины на живот, 2-3 раза в каждую сторону.
  7. Массаж спины и ягодиц:
    - поглаживание, 2-3 раза по всей поверхности;
    - растирание: подушечками пальцев, тыльной поверхностью согнутых пальцев или пиление, 3-4 раза по всей поверхности; поглаживание, 2-3 раза по всей поверхности; разминание: по длинным мышцам спины по 5-6 движений, и разминание одной рукой ягодичных мышц, по 5-6 движений; поглаживание, 2-3 раза всей спины и ягодиц; стимулирующие приемы: поколачивание или пощипывание ягодичных мышц.
  8. «Парение» в положении на животе, 1 раз несколько секунд.
  9. Массаж живота:
    - поглаживание круговое, встречное, по косым мышцам живота — каждое движение 2-3 раза;
    - растирание: подушечками пальцев, 2-3 раза по всей поверхности, и пиление по прямым мышцам живота, 2-3 раза;
    - стимулирующий прием: пощипывание вокруг пупка;
    - поглаживание — все приемы по 2-3 раза.
  10. Присаживание с прогибанием позвоночника, 1 раз.
  11. Массаж стоп и рефлекторные упражнения:
    - поглаживание, 2-3 раза каждую стопу;
    - растирание, 5-6 раз;
    - поколачивание;
    - поглаживание, 2-3 раза;
    - сгибание и разгибание стоп, по 5-6 раз каждое движение.
  12. Подтанцовывание.
  13. Массаж груди:
    - поглаживание, 2-3 раза;
    - вибрационный массаж, 3-4 раза;
    - поглаживание, 2-3 раза.
  14. «Парение» на спине, 1 раз несколько секунд.
  15. «Бокс», или круговые движения руками, 5-6 раз.
  16. Ползание.

## Методические замечания

### 1. Массаж рук

Выполните 3-4 поглаживания по всей длине руки, затем — кольцевое растирание 3-4 раза и снова — поглаживание (см. II комплекс № 1). После 4 месяцев, если тонус мышц уравновешен и кисть хорошо раскрыта, массаж рук можно не делать.

### 2. Скрещивание рук на груди (см. II комплекс, № 2)

Ребенок уже хорошо держится за ваши пальцы, поэтому кисть можно не придерживать.

Темп движений меняйте от медленного к более быстрому, затем — снова к медленному. Упражнение сопровождается ритмичным счетом.

### 3. Массаж ног

Выполните 2-3 поглаживания по всей длине ноги, затем — *кольцевое растирание* по наружной поверхности 2-3 раза (см. II комплекс № 3).

Следующий прием — *разминание*. В детском массаже используются самые нежные приемы: валяние и продольное разминание.

*Валяние* выполняется следующим образом: положите голень ребенка между ладонями своих рук так, чтобы одна рука легла на наружную поверхность голени, а другая — на заднюю. Одновременно двумя ладонями производите энергичные, круговые, смещающие мышцы, движения (в противоположных направлениях), продвигаясь от стопы к бедру, затем — в обратном направлении (рис. 47). И так 2-3 раза.

*Продольное разминание*: нога ребенка свободно лежит на вашей ладони, которая поддерживает ее в нижней части голени. Другой рукой обхватите мышцы наружной поверхности голени и, смещая их в сторону большого пальца, производите одновременно круговые и поступательные движения, напоминающие замешивание теста (рис. 48). Разминайте мышцы, расположенные на наружной поверхности голени и бедра ребенка, начиная от стопы по направлению к бедру и обратно, 2-3 раза.

Завершите массаж общим поглаживанием всей ноги ребенка. Затем массируйте другую ногу.

### 4. Скользящие шаги

Это упражнение вам знакомо (см. II комплекс, № 4). К четырехмесячному возрасту движения ног ребенка уже свободные, так как тонус мышц уравновешен.

Шаги лучше делать под ритмичный счет, темп можно менять: сначала медленно, затем — побыстрее, в конце упражнения — снова медленно.

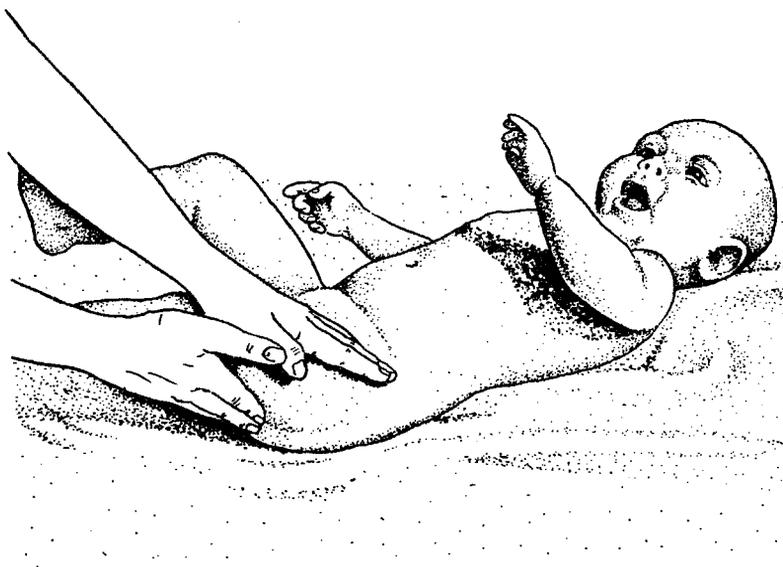


Рис. 47. Разминание ног (валяние)

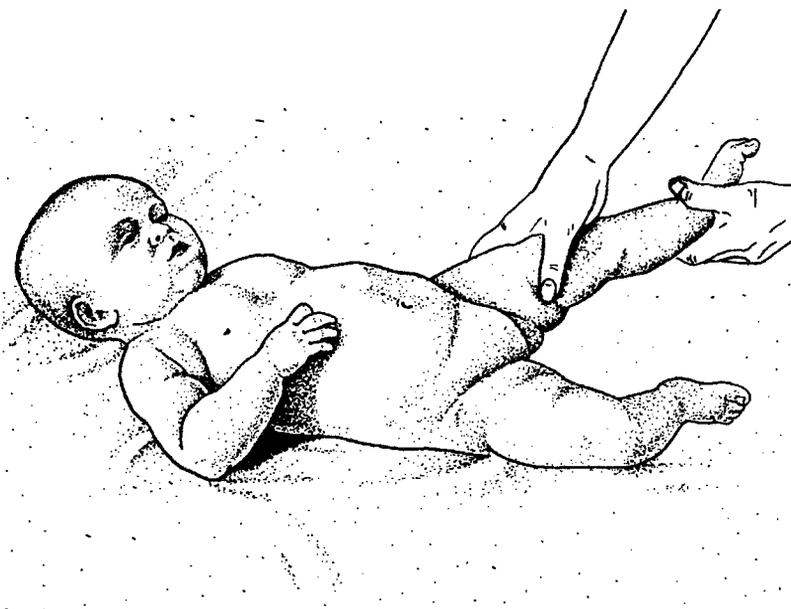


Рис. 48. Продольное разминание ног

## 5. Одновременное сгибание и разгибание ног

**И. п.:** ребенок лежит на спине.

Обхватите ноги ребенка в верхней части голени так, чтобы большие пальцы лежали вдоль внутренней поверхности, а остальные пальцы свободно легли на задне-наружную поверхность голени (рис. 49).

Согните одновременно обе ноги с легким нажимом на живот, разведя колени. Затем медленно разогните их. Повторите упражнение 5-6 раз под ритмичный счет.

Если ребенок сопротивляется сгибанию, то достаточно слегка помассировать под коленками, чтобы добиться сгибания. Если малыш «не хочет» разгибать ноги, то выполните движение с легким потряхиванием, это облегчает разгибание.

## 6. Поворот со спины на живот

**В** возрасте 4,5-5 месяцев ребенок поворачивается практически самостоятельно, без поддержки за руку.

Заинтересуйте малыша игрушкой, положив ее с той стороны, куда он должен повернуться. Скажите: «Повернись на живот»,— и подкрепите свои слова легким поворотом ног и таза ребенка (рис. 50).

Выполните повороты через правый и левый бок по 2-3 раза.

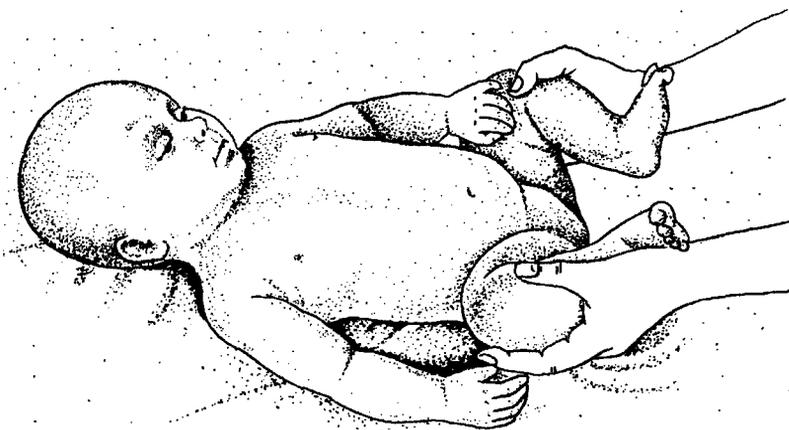


Рис. 49. Одновременное сгибание и разгибание ног

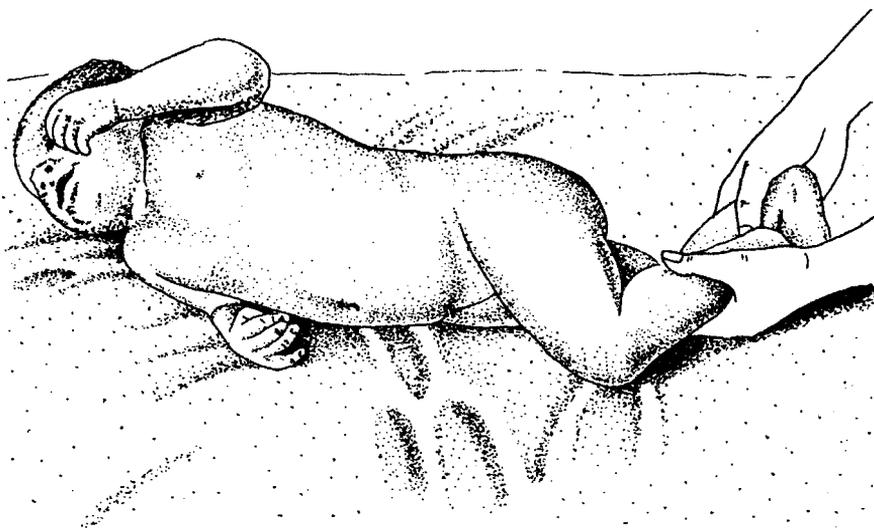


Рис. 50. Поворот со спины на живот без поддержки за руку

### 7. Массаж спины и ягодиц

Начните массаж с 2-3 *поглаживаний* по всей спине и ягодицам. Затем сделайте растирание подушечками пальцев или *растирание* тыльной стороной согнутых пальцев (см. II комплекс № 6).

Можно добавить еще один прием растирания: «пиление». «Пиление» выполняется локтевым краем одной кисти или обеих. При работе двумя руками кисти ставятся ладонями друг к другу на расстоянии 1-2 см. Делайте пилящие движения в противоположных направлениях, продвигаясь по всей спине (рис. 51).

Отмассировав спину малыша до легкого порозовения, переходите к растиранию ягодиц.

Не забудьте поглаживать кожу ребенка между приемами.

*Разминание* на поверхности спины возможно в виде сдвигания или накатывания, которое заключается в смещении тканей и полукружном их «раздавливании» (рис. 52). Отдельно разомните ягодицы (рис. 53).

*Поколачивание* области ягодиц выполняется тыльной стороной свободно согнутых в кулак пальцев (рис. 54). Движения должны быть легкими, ритмичными и быстрыми. Этот прием можно заменить пощипыванием (рис. 55) или

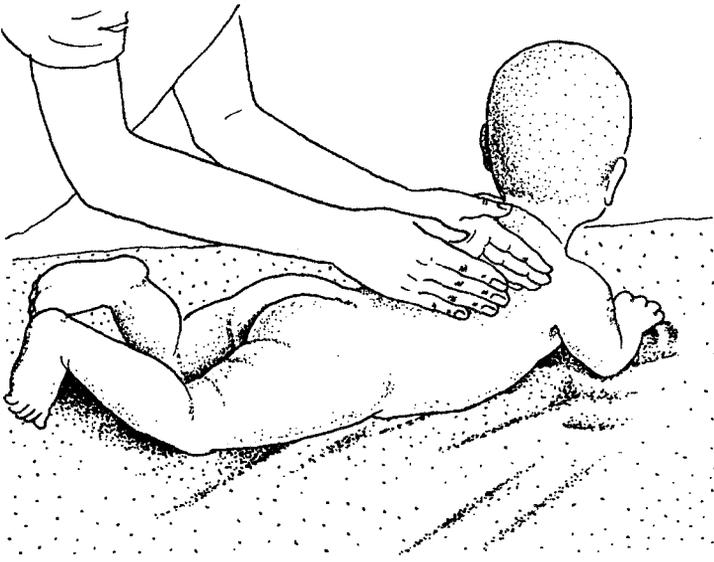


Рис. 51. «Пиление» на спине

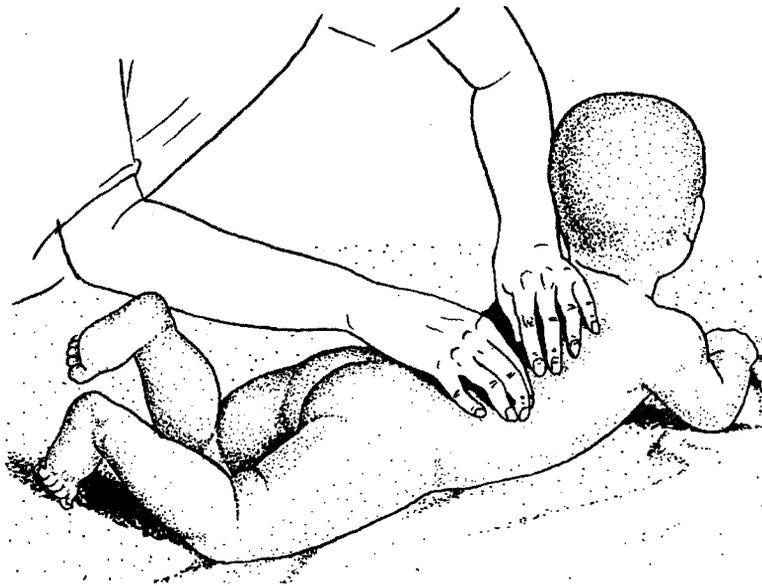


Рис. 52. Разминание мышц спины

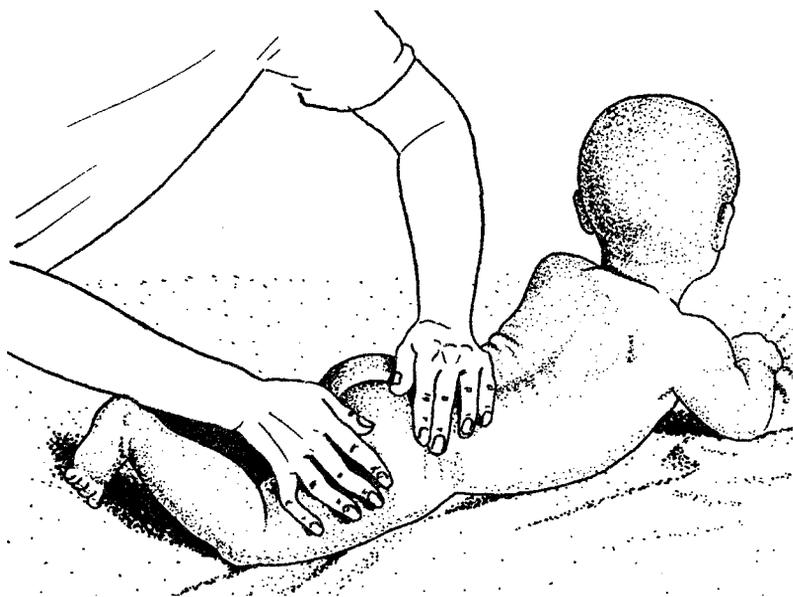


Рис. 53. Разминание ягодиц

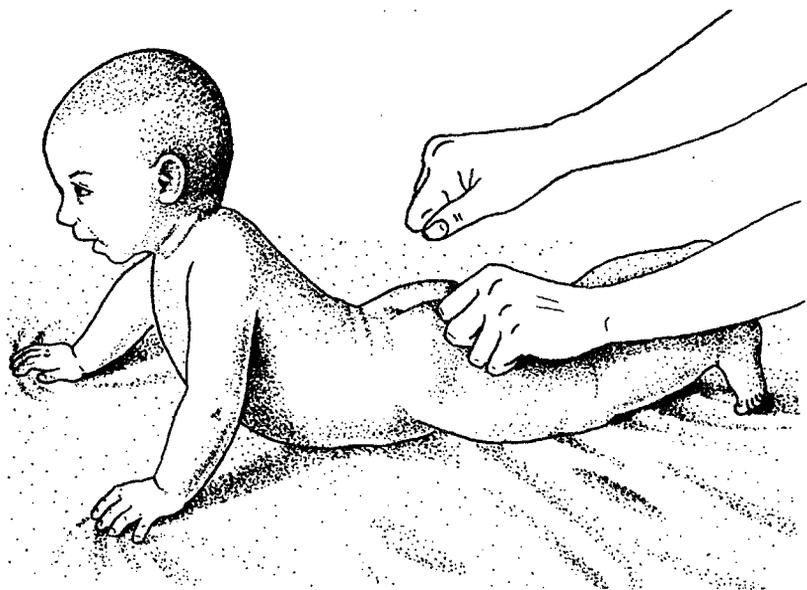


Рис. 54. Поколачивание ягодиц

рублением (рис. 56). Поколачивание, как и любые другие ударные приемы, нельзя делать в области поясницы (области проекции почек).

Завершите массаж 2-3 поглаживаниями.

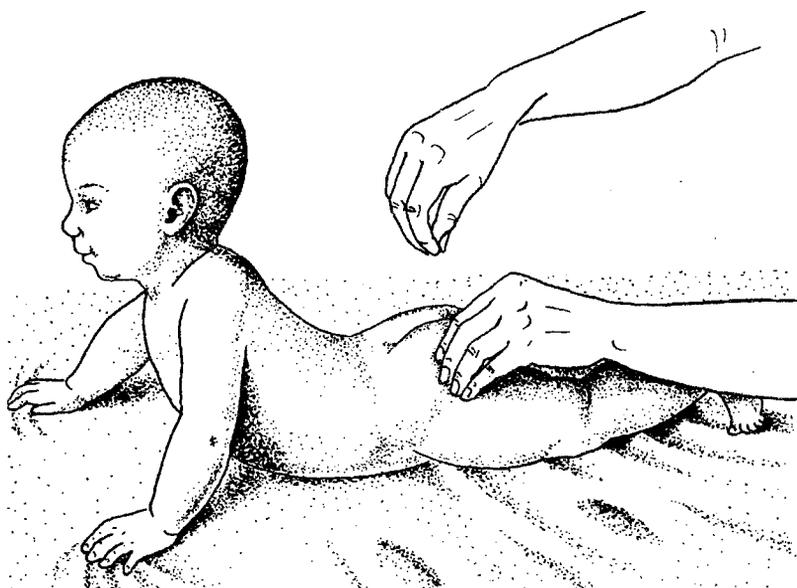


Рис. 55. Пощипывание ягодиц

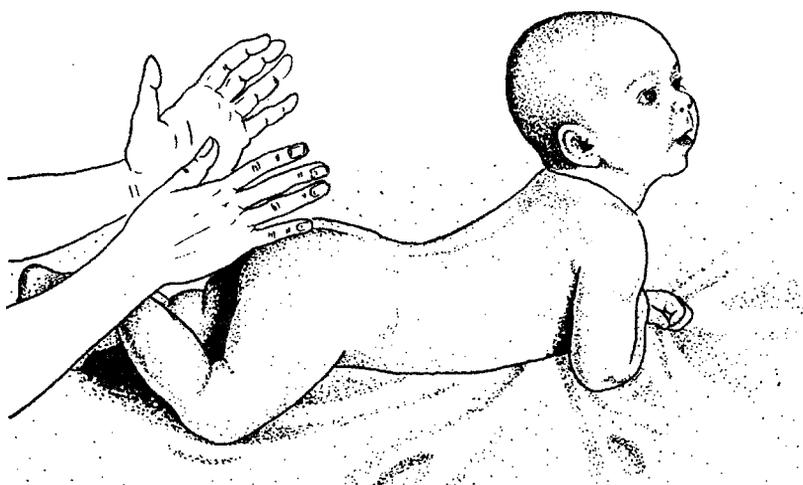


Рис. 56. «Рубление» ягодиц

## 8. «Парение» в положении на животе

**И. п.:** ребенок лежит на животе.

Подведите обе ладони под живот ребенка до соприкосновения мизинцами, большие пальцы ложатся по бокам на уровне нижних ребер. Затем приподнимите малыша над столом в горизонтальном положении, поддерживая его под животом. При этом ребенок упирается ногами в вашу грудь, тело образует дугу, голова приподнята, мышцы спины и ягодиц напряжены (рис. 57).

Это упражнение, основанное на врожденном рефлексе положения, является хорошей тренировкой для мышц всей задней поверхности тела и для вестибулярного аппарата.

## 9. Массаж живота

Выполните *поглаживание*: круговое, встречное и по косым мышцам живота; затем — растирание подушечками пальцев (см. II комплекс № 9) круговое и по прямым мышцам живота. Можно добавить стимулирующее *пощипывание* вокруг пупка для укрепления пупочного кольца и профилактики грыжи (рис. 58).

Не забудьте сделать **поглаживание** в конце массажа, и при растирании не надавливайте на живот ребенка.

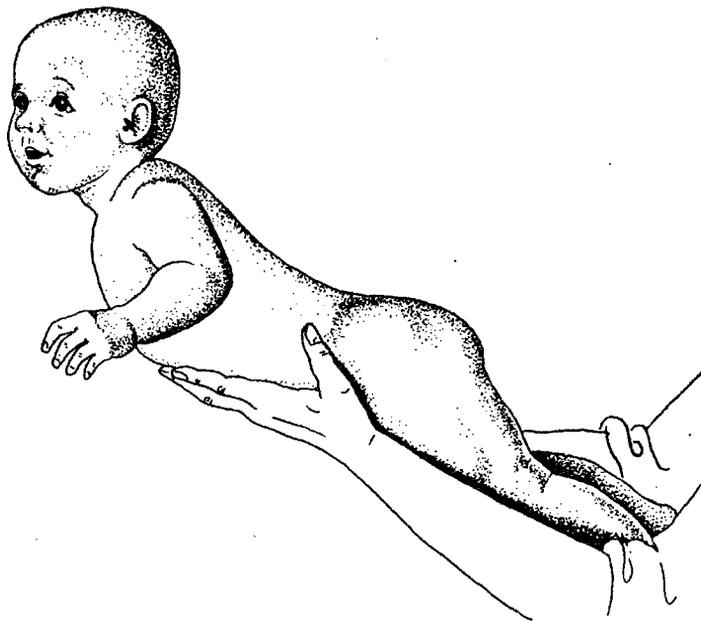


Рис. 57. «Парение» на животе

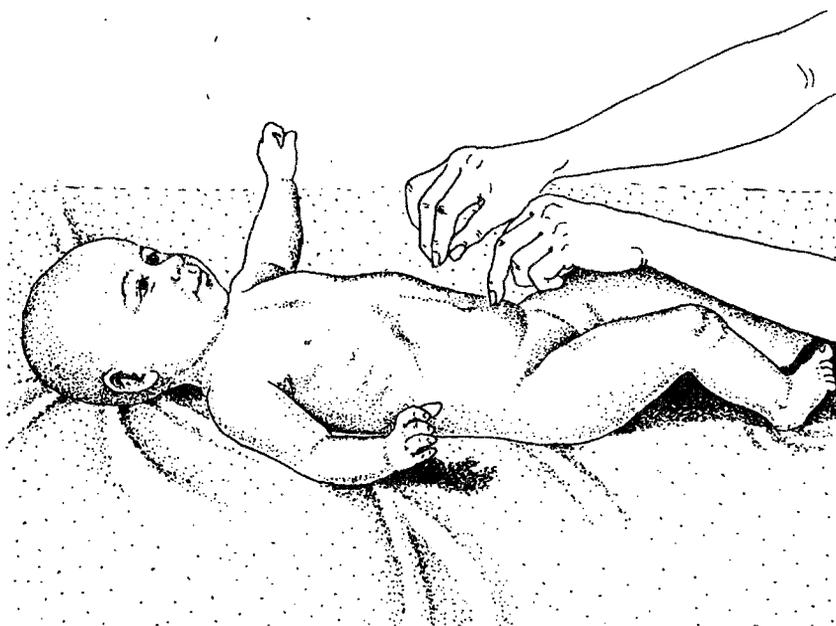


Рис. 58. Пощипывание вокруг пупка

### **10. Присаживание с прогибанием позвоночника**

И. п.: ребенок лежит на спине.

Дайте малышу обхватить большие пальцы ваших рук, остальными — слегка придерживайте его кисти. Затем выпрямите руки ребенка, разведя их в стороны. Легким потягиванием за руки и словами «сядь, садимся» побуждайте ребенка приподнять голову и верхнюю часть тела; доведите до сидячего положения (рис. 59).

Перехватите обе руки малыша одной рукой, соединив их вверху и спереди. В этом положении проведите указательным и средним (большим и указательным) пальцами освободившейся руки вдоль позвоночника снизу вверх. Ребенок разгибает спину (рис. 60).

Упражнение выполняется один-два раза, после чего опустите ребенка на стол, придерживая голову правой рукой. Это движение активное, основанное в первом моменте на стремлении ребенка сесть, а во втором — на врожденном кожном спинном рефлексе. Вначале работают мышцы передней поверхности шеи и брюшной пресс, а в конце — мышцы спины.

Это упражнение — хорошая подготовка к самостоятельному сидению.

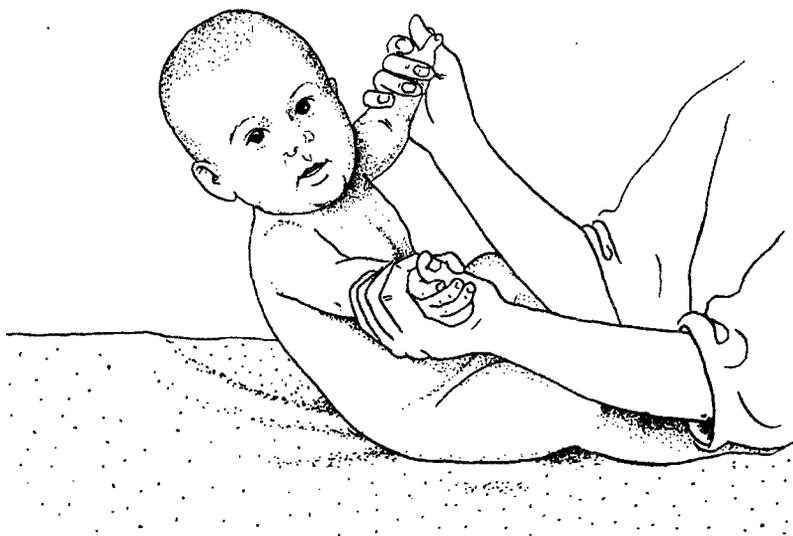


Рис. 59. Присаживание



Рис. 60. Присаживание с прогибанием позвоночника

## **11. Массаж стоп и рефлекторные упражнения**

Погладьте, разотрите стопы ребенка (см. II комплекс № 11, 12). Надавливанием у основания пальцев и растиранием наружного края стопы вызовите рефлекторные сгибания и разгибания стоп.

Завершите массаж легким поколачиванием по подошвам ребенка.

## **12. Подтанцовывание**

И. п.: поддерживайте ребенка под мышками в вертикальном положении лицом (или спиной) к себе.

Это упражнение является более поздним вариантом рефлекторной «ходьбы». Шаговый рефлекс обычно угасает к 4-месячному возрасту, но тем не менее при опоре стопами о твердую поверхность малыш «подтанцовывает» на месте (рис. 61).

Следите за тем, чтобы ребенок не становился на цыпочки, воспитывайте правильную опорную реакцию.

## **13. Массаж груди**

Сделайте поглаживание верхней части груди 2-3 раза, затем — поглаживание по межреберным промежуткам 2-3 раза.

Вибрационный массаж грудной клетки (см. II комплекс № 14).

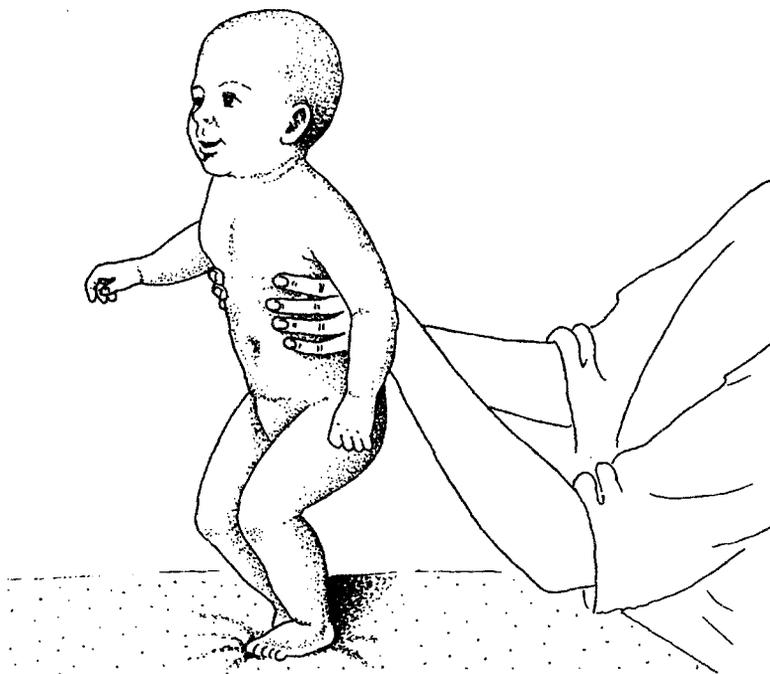


Рис. 61. Подтанцовывание

#### 14. «Парение» на спине

И. н.: ребенок лежит на спине.

Обхватите ребенка так, чтобы ваши руки располагались на заднебоковой поверхности его тела на уровне нижней части грудной клетки. Приподнимите малыша в горизонтальном положении. В ответ на это положение голова ребенка наклоняется вперед и напрягаются все мышцы передней поверхности тела (рис. 62).

Если ребенок запрокидывает голову назад, то это упражнение делать не следует: он еще не готов. Поддерживайте малыша в полувертикальном положении, постепенно увеличивая угол наклона (рис. 63).

#### 15. «Бокс», или круговые движения руками

Упражнение для рук, имитирующее движения боксера, вам уже хорошо знакомо (см. II комплекс № 15).

Можно слегка усложнить его, вкладывая в ладони ребенка игрушки или кольца. Движения делайте под ритмичный счет, темп меняется.

*Круговые движения, руками.* И. п.: ребенок лежит на спине.

Малыш держится за большие пальцы ваших рук. Медленно, плавно отведите руки ребенка в стороны, поднимите через стороны к голове,

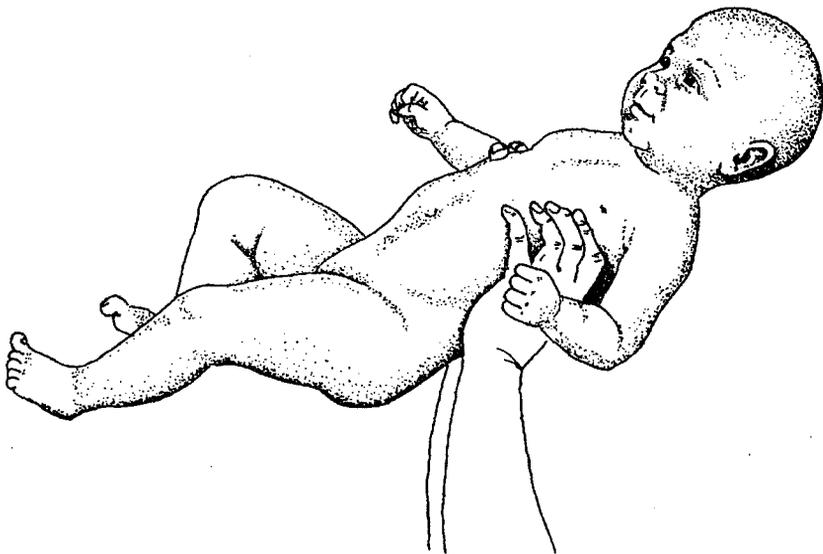


Рис. 62. «Парение» на спине

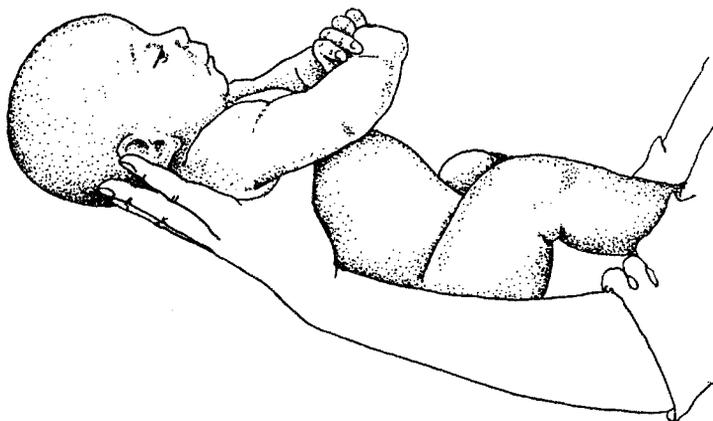


Рис. 63. Подготовка к «парению»

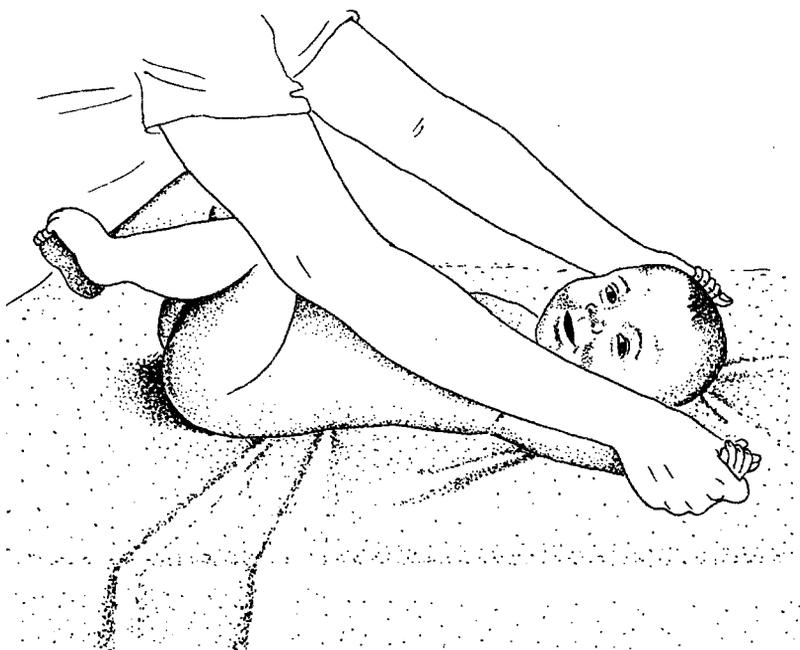


Рис. 64. Круговые движения руками

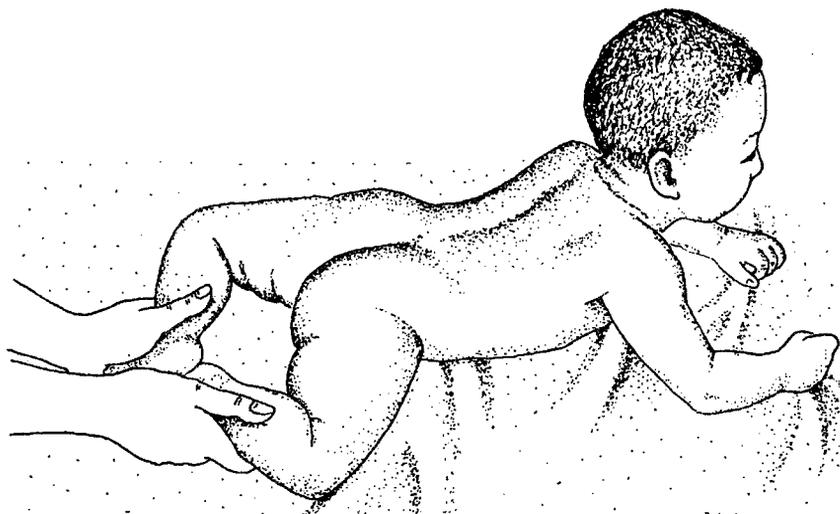


Рис. 65. Ползание

затем опустите вперед и вниз (рис. 64). Повторите упражнение 4-6 раз под ритмичный счет. После этого выполните движения руками в обратном направлении: вперед, вверх к голове, в стороны и вниз. Так же повторите 4-6 раз, медленно.

Это упражнение пассивное, оно самое сложное для мускулатуры рук и плечевого пояса, так как является комбинацией всех движений в плечевом суставе. Поэтому делайте его только в том случае, если ребенок хорошо усвоил более простые упражнения: скрещивание рук на груди и «бокс».

### **16. Ползание**

Обхватив ноги ребенка в нижней части голени, сгибайте и разгибайте их наподобие плавательных движений лягушки. После нескольких таких пассивных движений придержите ноги малыша в положении сгибания с разведенными бедрами и дайте ему возможность самостоятельно оттолкнуться.

В результате ребенок передвигается вперед. Затем снова согните ноги, стимулируя этим, а также показом игрушки новое отталкивание и самостоятельное ползание (рис. 65).

## 6-9 МЕСЯЦЕВ

### *Краткая характеристика умений и возможностей*

Ребенок перешагнул через важный возрастной рубеж 6 месяцев. Он очень повзрослел.

Полугодовалый малыш самостоятельно поворачивается с живота на спину, сидит без поддержки, при потягивании за ручки поднимается на ноги. И, самое важное, ползает.

Если к 6-7 месяцам ребенок ползает, то это является хорошим показателем его развития. Но вы, вероятно, знаете детей, которые пропустили этот этап, и существует мнение, что ползание — это потерявшая смысл стадия развития человека.

Было бы большой ошибкой согласиться с таким мнением, потому что ползание является тем естественным, доставляющим много удовольствия ребенку, упражнением, благодаря которому укрепляются все мышцы тела, особенно мышцы, обеспечивающие в дальнейшем нормальную осанку.

Желательно, чтобы дети научились ползать раньше, чем садиться и вставать, так как качество этих актов в большой степени зависит от упражнений, предшествующих переходу в вертикальное положение.

Важно не только то, чтобы ребенок к 7 месяцам сидел, а к году ходил, но еще более важно, как он сидит и как ходит, потому что неправильное сидение уродует грудную клетку, а неправильная ходьба деформирует ноги. Большое значение имеет и качество ползания: в положении на четвереньках оно более совершенно и становится как бы «предходьбой».

В какой-то момент первого года жизни ползающий на животе младенец делает одно очень важное открытие. Он обнаруживает, что способен встать на четвереньки и двинуться вперед, не елозя животом по полу.

Некоторое время он может ползать на четвереньках, выбрасывая вперед обе руки вместе, а затем также вместе подтягивая к ним ноги. Это будет очень похоже на кроличьи прыжки и такой способ передвижения называется гомологическим.

Новорожденный может двигаться и так: вытягивая вперед одновременно правые руку и ногу, он ставит их, а потом также одновременно подтягивает левые руку и ногу. Такое движение называется гомолатеральным.

Ну и, наконец, он может передвигаться самым эффективным способом. Младенец упирается на левую руку и правую ногу и при этом подтягивает вперед правую руку и левую ногу. Затем он переносит центр тяжести на них и начинает подтягивать левую руку и правую ногу. Это называется перекрестным видом движения и является самым эффективным способом ползания.

В то время как ползание на животе — это движение ради самого движения, ползание на коленках — это целенаправленная деятельность.

После 6-7 месяцев пределы манежа, а тем более детской кроватки, уже не обеспечивают все растущие потребности малыша в движении. Ребенок нуждается в большей свободе, поэтому дайте ему возможность ползать по полу, по низким широким диванам, креслам; соорудите ему горку, чтобы малыш мог влезать и самостоятельно спускаться, вставать и ходить с опорой. Ребенок должен научиться ориентироваться в пространстве знакомой ему комнаты, по возможности не ограничивайте его любопытство.

Тяжело ползать на четвереньках по гладкой поверхности (да и вредно), поэтому лучше постелить на пол ковер. Естественно, пол по-прежнему должен оставаться чистым, теплым и безопасным.

Заранее уберите с пути малыша все предметы и виды мебели, которые не слишком устойчивы. Помните, двигательные навыки вашего ребенка быстро развиваются, завтра он доползет до тех вещей, которые сегодня кажутся вам недоступными для него. Хорошо, если в комнате минимум мебели, но максимум свободного места.

Чтобы стимулировать жажду познания у своего малыша, оставляйте разные интересные предметы в отдаленных углах комнаты. С каждым днем он должен проползать на четвереньках все больше и больше. Начните с того, что позволяйте ему ползать понемногу, но как можно чаще. А затем — все дальше, ведь ему надо изучать окружающий мир и совершенствовать свое тело.

«Наши дети не должны тратить свое драгоценное время, сидя в своих детских «тюрьмах» — колыбелях, колясках, манежах... Единственное, что может ограничивать детей — так это объятия родителей».

Во втором полугодии жизни ребенок уже способен согласовывать, правильно распределять работу своих мышц (сгибатели и разгибатели конечностей уже полностью уравновешены), поэтому движения становятся более целеустремленными и экономными. Так, например, в 5 месяцев ребенок, вполне овладевший хватанием, предложенную ему игрушку берет двумя руками, а в 6-7 месяцев он берет ее одной рукой, перекладывает из руки в руку, постукивает игрушкой о предметы и т. д.

Только после 6 месяцев дети способны, напрягая одну мышечную группу, например, мышцы спины, одновременно расслаблять мышцы противоположного действия (антагонисты), брюшной пресс. В связи с этим возможны уже более сложные упражнения на координацию движений.

Все упражнения сопровождаются краткими, отчетливыми просьбами-инструкциями: сядь, повернись и т. д., которые должны быть всегда одинаковыми и точно соответствовать требуемому действию.

Таким образом, основной целью занятий с ребенком в возрасте от 6 до 9 месяцев становится:

- научить ребенка ползать на четвереньках,
- воспитывать координацию и ритмичность движений,
- развивать понимание речи.

Для этого необходимо:

- часто ласково общаться с ребенком, используя краткие точные речевые инструкции во время занятий,
- дать ребенку возможность свободно передвигаться вне манежа или кровати,
- вводить новые, более сложные по координации движения.

Что касается массажа, то во втором полугодии можно уже не массировать руки и ноги ребенка. Массаж же спины, живота и груди становится более энергичным и разнообразным, используются все знакомые приемы: поглаживание, растирание, разминание, вибрация и т. д.

## **IV комплекс упражнений**

### **План занятий**

1. Скрещивание рук на груди 6-8 раз.
2. Упражнения для ног:
  - одновременное сгибание и разгибание ног, 4-6 раз;
  - сгибание и разгибание ног, попеременно 4-6 раз каждой ногой.
3. Поворот со спины на живот (в одну сторону).
4. Массаж спины и ягодичной области:
  - поглаживание, 2-3 раза по всей поверхности;
  - растирание: по всей поверхности 2-3 раза;
  - поглаживание — каждый прием 2-3 раза по всей поверхности;
  - разминание: по всей поверхности спины 2-3 раза;
  - стимулирующие приемы: поколачивание, пощипывание ягодичных мышц.
5. Ползание на четвереньках.
6. Массаж живота:
  - поглаживание — все приемы по 2-3 раза;
  - растирание: подушечками пальцев, 2-3 раза;
  - пиление по прямым мышцам живота, 2-3 раза;
  - пощипывание вокруг пупка;
  - поглаживание — все приемы по 2-3 раза.
7. Присаживание с прогибанием позвоночника, 2 раза.

8. Круговые движения руками, 4-6 раз.
9. Массаж стоп.
10. Поднимание выпрямленных ног, 6-8 раз.
11. Поднимание из положения на животе, 1-2 раза.
12. Массаж груди:
  - поглаживание, 2-3 раза;
  - вибрационный массаж, 2-3 раза;
  - поглаживание, 2-3 раза.
13. Присаживание за согнутые руки, 1-2 раза.
14. «Бокс», 5-6 раз каждой рукой.
15. «Тачка».

## **Методические замечания**

### **1. Скрещивание рук на груди**

Усложните это хорошо знакомое вам упражнение (см. III комплекс № 2), вложив в кисти ребенка кольца или другие удобные для захвата игрушки.

Темп движений постепенно ускоряйте и замедляйте, повторите упражнение 6-8 раз под ритмичный счет.

### **2. Упражнения для ног**

*Одновременное сгибание и разгибание* ног ребенка выполните 4-6 раз (см. III комплекс № 5).

Сгибание и разгибание ног попеременно делается следующим образом: обхватите ноги ребенка в области голеней. Затем попеременно сгибайте и разгибайте ноги в различном темпе, имитируя ходьбу и бег (рис. 66).

Это упражнение пассивное, работают все мышцы ног и стопы, если вы обеспечиваете для них опору своими мизинцами.

### **3. Поворот со спины на живот**

После 6 месяцев поворот выполняется без поддержки за руку по просьбе: «Повернись на живот». Можно помочь ребенку легким поворотом таза и показом игрушки с той стороны, куда он должен повернуться.

### **4. Массаж спины**

Массаж спины и ягодиц сохраняется и проводится по прежнему плану (см. III комплекс А<sup>10</sup> 7):

- поглаживание по всей спине и ягодицам, 2-3 раза;
- растирание подушечками пальцев, пиление по всей поверхности спины и ягодиц, растирание тыльной поверхностью согнутых пальцев;
- поглаживание, 2-3 раза;
- разминание мышц спины;

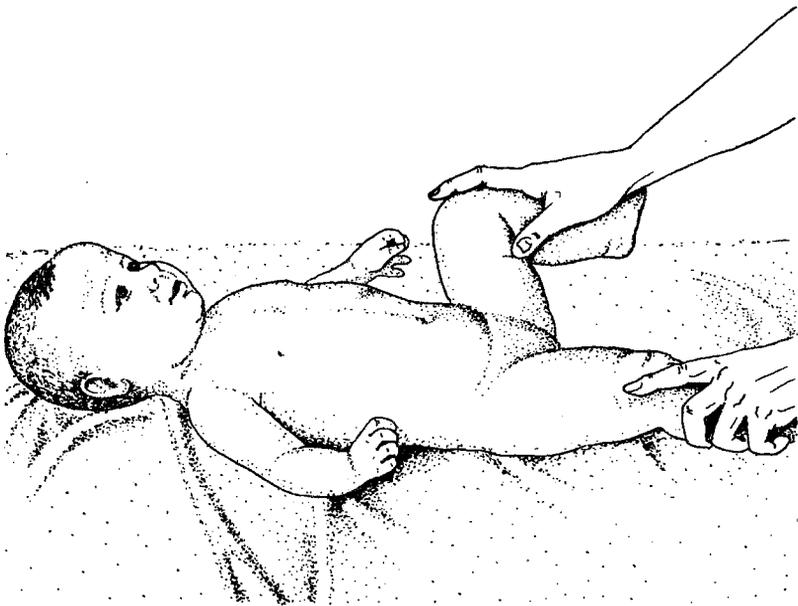


Рис. 66. Попеременное сгибание и разгибание ног

— разминание ягодиц правой и левой рукой поочередно (по 5-6 движений);

— поглаживание 2-3 раза;

— поколачивание или пощипывание ягодичной области.

### **5. Ползание на четвереньках**

И. п.: ребенок лежит на животе.

Ребенок хорошо опирается на выпрямленные руки и, возможно, уже пробует стоять или ползать на четвереньках. Если нет — помогите ему, поставив малыша на четвереньки и, заинтересовав его игрушкой, побуждайте ползти (рис. 67).

Ползание — упражнение пассивно-активное, это прекрасная тренировка для мышц спины, ног, рук и плечевого пояса.

После того как ребенок научится ползать самостоятельно, это упражнение можно совсем исключить из занятия, но дать возможность ползать по полу.

### **6. Массаж живота**

Выполните по знакомому плану (III комплекс № 9):

— поглаживание: круговое, встречное и по косым мышцам живота по 2-3 раза каждый прием;

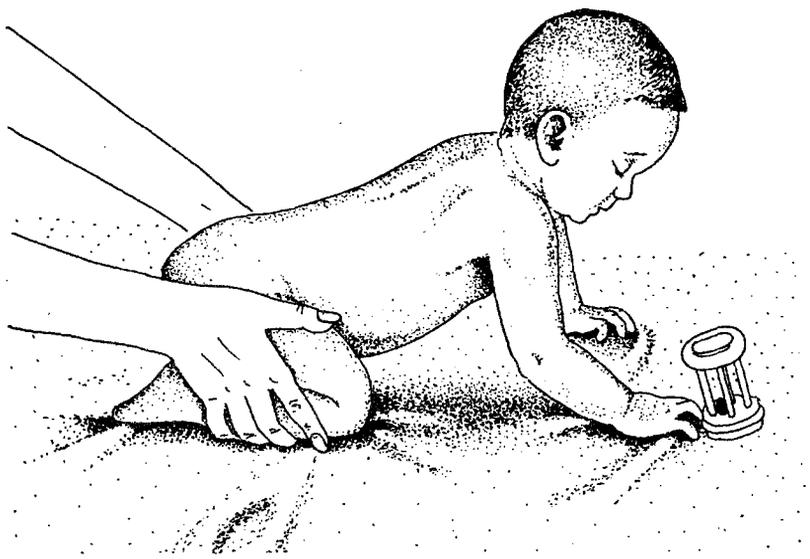


Рис. 67. Ползание на четвереньках

— растирание: подушечками пальцев, пиление по прямым мышцам живота по 2-3 раза;

— пощипывание вокруг пупка;

— поглаживание — все приемы по 2-3 раза каждый.

#### 7. Присаживание с прогибанием позвоночника

Это упражнение вам уже знакомо (см. III комплекс № 10).

После 8 месяцев можно присаживать ребенка, поддерживая за одну руку (рис. 68).

И. п.: ребенок лежит на спине.

Левой рукой придерживайте колени ребенка. Правой рукой возьмите ребенка за правую ручку и со словами: «сядь-сядь» и т. п. побуждайте ребенка сесть, опираясь на локоть.

В то время когда ребенок сидит, проведите пальцами вдоль позвоночника снизу вверх до разгибания спины.

Затем медленно положите малыша на спину, точнее, на левый бок.

Это упражнение — активная тренировка мышц брюшного пресса. Выполняется 2 раза, причем второй раз надо придерживать колени правой рукой, а левой поддерживать ребенка за левую руку и укладывать его на правый бок.

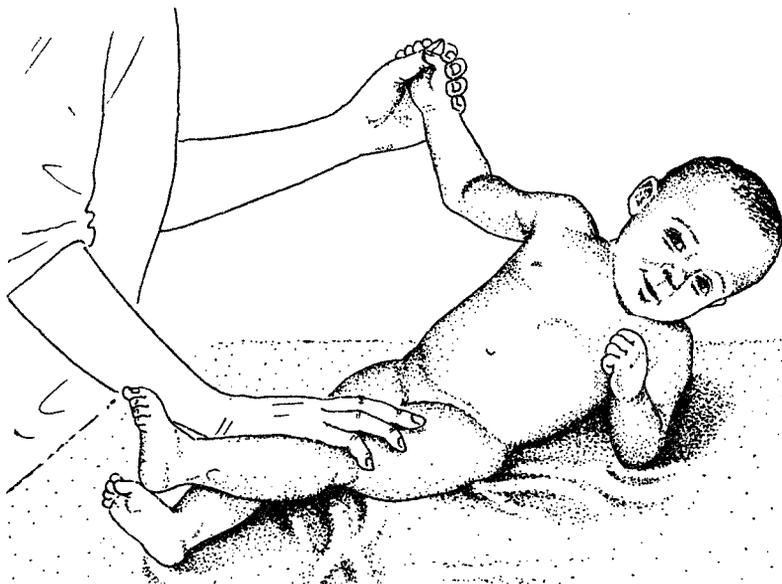


Рис. 68. Присаживание за одну руку

### **8. Круговые движения руками**

Усложните это знакомое вам упражнение (см. III комплекс № 15), вложив в кисти ребенка кольца или удобные для захвата игрушки. Движения руками выполняйте медленно, под ритмичный счет, т. к. это сложное по координации упражнение.

Повторите 4-6 раз.

### **19. Массаж стоп** (см. II комплекс № 11)

### **10. Поднимание выпрямленных ног**

**И. п.:** ребенок лежит на спине.

Большими и указательными пальцами рук, обращенных ладонями к ребенку, обхватите его голени снизу; остальные пальцы наложите на коленные чашечки. Поднимите выпрямленные ноги до вертикального положения и медленно опустите их (рис. 69). Затем поднимайте ноги попеременно (рис. 70).

Упражнение повторите 6-8 раз.

### **11. Поднимание из положения на животе при поддержке за выпрямленные руки**

**И. п.:** ребенок лежит на животе.

Дайте ребенку обхватить ваши большие пальцы, поддерживая его кисти остальными пальцами. Отведите выпрямленные руки ребенка в стороны (во избежание сгибания упритесь своими ладонями в локти),

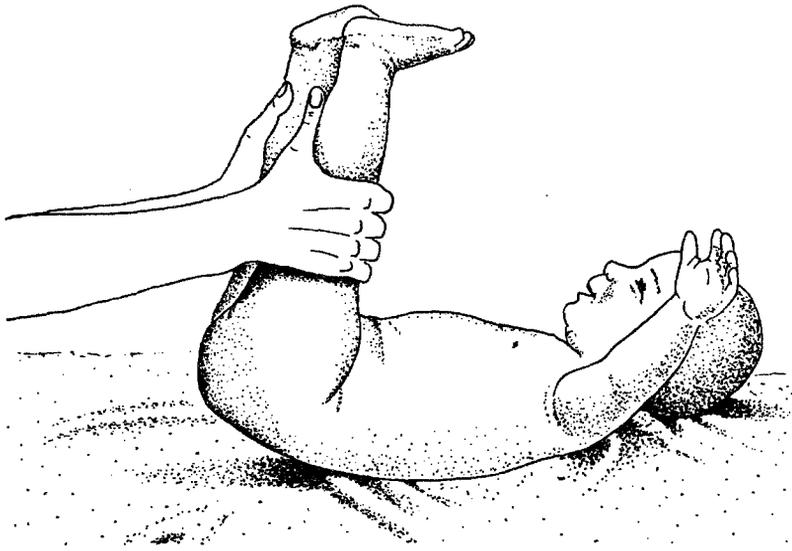


Рис. 69. Одновременное поднятие ног

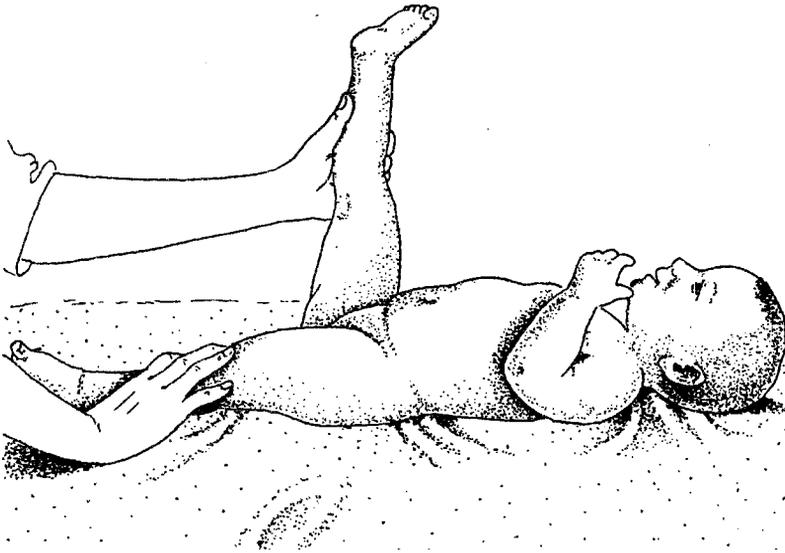


Рис. 70. Попеременное поднятие ног

далее поднимите прямые руки к голове на уровень ушей. Малыш поднимает голову назад-вверх и упирается стопами в ваш живот (рис. 71). Продолжайте поднимать его до положения стоя на коленях (рис. 72, 73).

После 8 месяцев это упражнение выполняется с кольцами, причем ребенок может подняться до положения стоя.

Приподнимание туловища — движение активное, интенсивно работают мышцы рук, спины и ног. Упражнение делается 1-2 раза; помните, что руки ребенка надо держать на уровне ушей, это предотвращает повреждение в плечевых суставах.

## 12. Массаж груди

Выполняется по следующему плану (см. II комплекс № 14):

- поглаживание верхней части груди, 2-3 раза;
- поглаживание по межреберьям, 2-3 раза;
- вибрационный массаж, 2-3 раза;
- поглаживание, 2-3 раза.

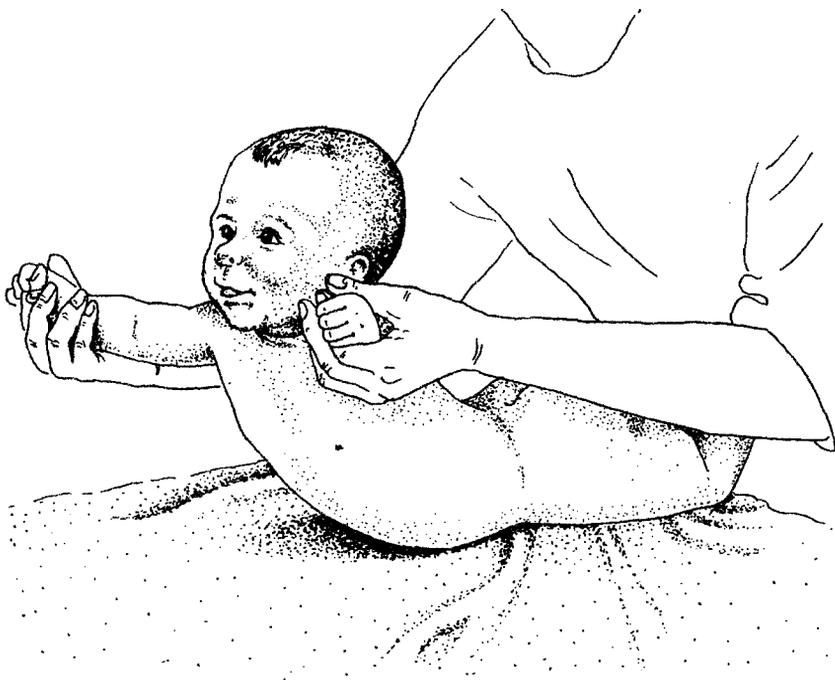


Рис. 71. Поднимание из положения на животе. I момент

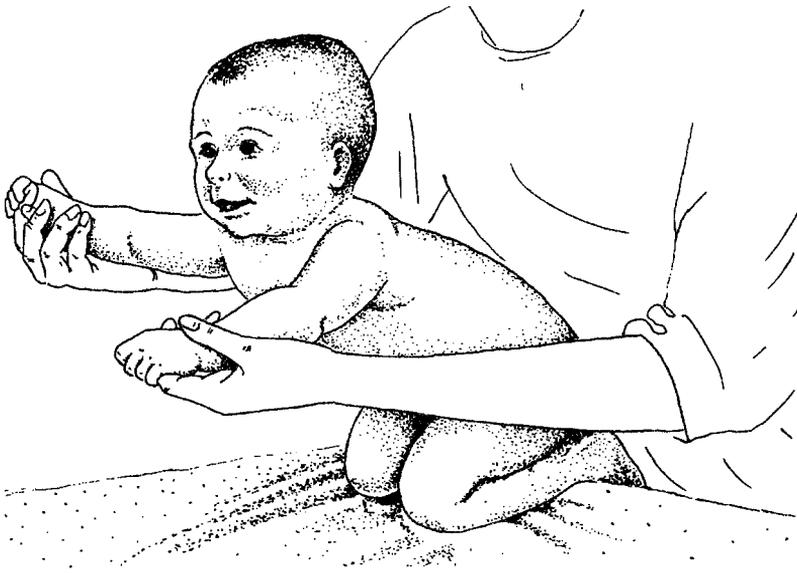


Рис. 72. Поднимание из положения на животе. II момент

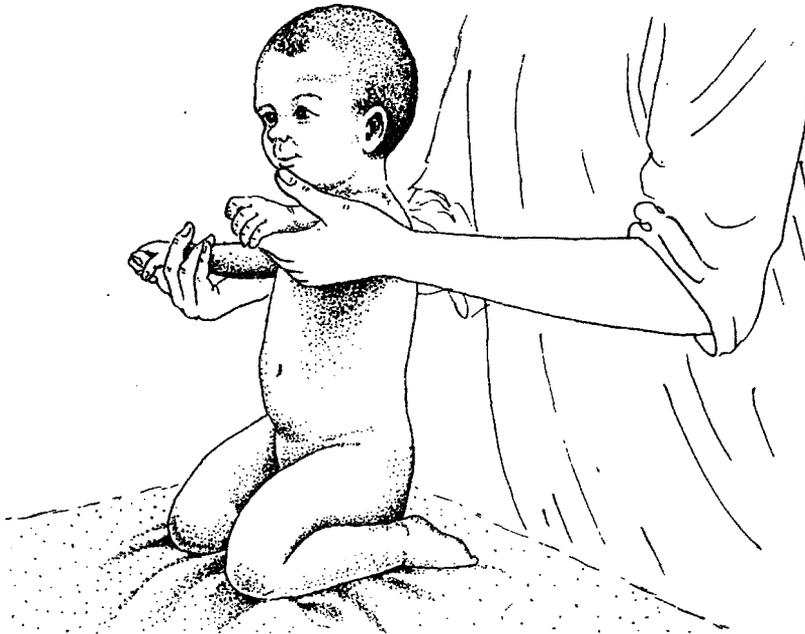


Рис. 73. Поднимание из положения на животе. III момент



Рис. 74. Присаживание за согнутые руки

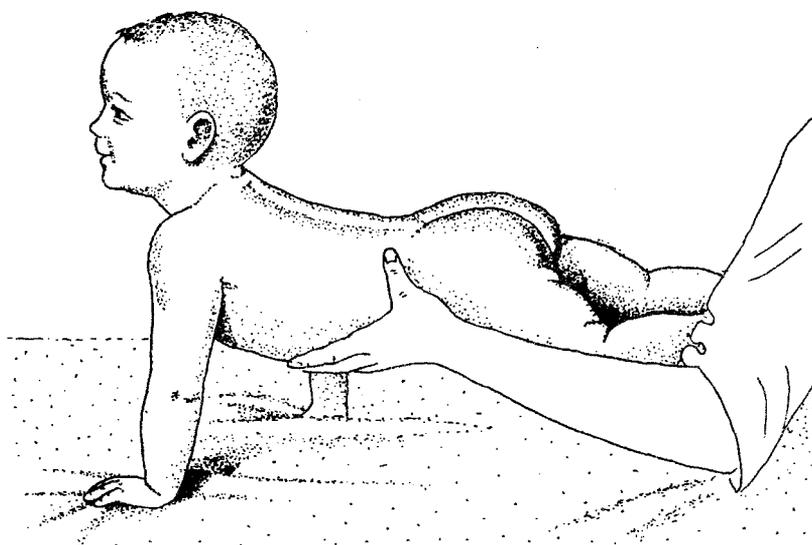


Рис. 75. «Тачка» — ходьба на руках

### **13. Присаживание за согнутые руки**

И. п.: ребенок лежит на спине.

Дайте ребенку обхватить ваши указательные пальцы так, чтобы ладони ребенка были обращены к нему. Разведите руки всего лишь на ширину плеч, затем просьбой: «сядь», и легким потягиванием за ручки побуждайте ребенка сесть (рис. 74). И так 1-2 раза.

Если малыш способен на такое напряжение, то он поднимает голову и туловище и подтягивается, сгибая руки. Если же руки ребенка остаются выпрямленными, то упражнение надо считать преждевременным.

В дальнейшем можно вкладывать в кисти ребенка кольца.

### **14. «Бокс»**

Это хорошо знакомое вам упражнение (см. III комплекс) после 8 месяцев можно делать в положении сидя.

### **15. «Тачка» (ходьба на руках)**

В конце занятия приподнимите ребенка горизонтально над столом так, чтобы он опирался на выпрямленные руки, ноги удобнее захватить «вилочкой», другой рукой можно поддерживать под животом. В этом положении ребенок поднимает голову и идет на руках вперед (рис. 75).

## **9-12 МЕСЯЦЕВ**

### ***Краткая характеристика умений и возможностей***

Малыш быстро растет и развивается. В 9 месяцев он самостоятельно садится из вертикального положения, ползает на четвереньках, встает с опорой.

К настоящему моменту ваш ребенок научился так ловко, умело, быстро и уверенно ползать на четвереньках, что его не смутит никакая поверхность.

С помощью дивана, кресла, стола ребенок поднимается на ноги. Придет день, когда он встанет и выпрямится в полный рост. Период ползания подходит к концу, и теперь малыша внизу не удержать.

Итак, ребенок пошел и он заработал это право, совершенствуясь на всех предыдущих стадиях. Все ранее приобретенные навыки помогут ему.

Когда малыш только начинает делать свои первые шаги, помогите ему. Пусть, сделав 1-2 самостоятельных шага, он попадет в ваши любящие объятия.

Но первое время ребенок часто падает. Падение — неотъемлемая часть процесса обучения ходьбе. Однако многие мамы и, особенно, бабушки при каждом неловком движении малыша начинают выражать

свою тревогу и озабоченность криками: «Осторожно! Не упади!» Дети прекрасно чувствуют страх взрослых и тоже начинают бояться ходить самостоятельно, становятся менее инициативными.

Уберите все опасные вещи из комнаты, и освободите достаточное пространство для ходьбы.

Предметы мебели, которые могут служить опорой, должны находиться неподалеку друг от друга, так, чтобы ребенок мог переходить от одного к другому. Постепенно можно будет отодвигать их подальше, увеличивая дистанцию.

Для ходьбы хорош ровный (но не скользкий) пол; плотный ковер лучше, чем ковер с длинным ворсом.

До тех пор, пока ребенок не будет твердо стоять на ногах, желательно не надевать ему обувь. Хотя бы дома он должен ходить босиком. Это очень важно для правильного формирования стоп и профилактики плоскостопия.

«Ходьба, как и речь — эти два чуда из чудес, к которым мы настолько привыкли, что оцениваем их по достоинству лишь в случае их отсутствия. Когда обычный ребенок начинает ходить, мы воспринимаем это как вполне естественное, само собой разумеющееся дело.

А вот ребенок прекрасно понимает все чудо ходьбы и просто ликует по этому поводу. Разделите с ним это ликование, ведь это — ликование самой жизни».

Обеспечьте малышу свободу движений, стимулируйте желание ребенка лазать, преодолевать препятствия, пусть он падает и встает из различных положений. Детский организм нуждается в разнообразных движениях в большей степени, чем взрослый. Если есть возможность, поставьте в комнате ребенка специальный детский спортивный комплекс или соорудите горку со скатом и лесенкой.

Игрушки должны быть различны по форме, по цвету и на ощупь. Специалисты по детской психологии рекомендуют предлагать ребенку предметы жесткие и мягкие, грубые и нежные, тупые и острые, тяжелые и легкие. Ребенку интересно все, что его окружает; он трогает и ощупывает разные предметы, а иногда опрокидывает или рвет их на части. Все, что малыш делает руками, — собирает или разбрасывает игрушки, рвет бумагу и т. п. — развивает его интеллект и творческие задатки.

К этому возрасту ребенок не говорит еще ни слова, но уже многое понимает. Продолжайте сопровождать каждое упражнение краткой и точной речевой инструкцией-просьбой. Название действия сочетается с самим действием, и после многократных повторений ребенок запоминает название всех упражнений и в дальнейшем выполняет их по просьбе взрослого.

Некоторые уже знакомые упражнения выполняются из новых исходных положений: сидя или стоя, это немного усложняет и разнообразит занятия.

Массаж проводится по прежнему плану с использованием всех приемов.

Итак, основной задачей занятий с ребенком в возрасте 9-12 месяцев является: максимальное разнообразие движений и развитие самостоятельности ребенка.

Используйте комплекс предложенных здесь упражнений, а также массаж и плавание.

## **V комплекс упражнений**

### **План занятий**

1. «Бокс», 5-6 раз каждой рукой.
2. Сгибание и разгибание ног, попеременно 5-6 раз каждой ногой.
3. Поворот со спины на живот, по 1 разу в каждую сторону.
4. Массаж спины и ягодиц.
5. Поднимание туловища из положения на животе, 1-2 раза.
6. Массаж живота.
7. Поднимание выпрямленных ног до палочки, 3-4 раза.
8. Наклоны, 2-3 раза.
9. Приседания, 4-6 раз.
10. Массаж груди.
11. Присаживание при поддержке за одну руку или самостоятельно, 1-2 раза.
12. Круговые движения руками, 4-6 раз.
13. «Тачка» (ходьба на руках).
14. Обучение ходьбе.
15. Обучение подлезанию, лазанию, перелезанию.

### **Методические замечания**

#### **1. «Бокс» в положении сидя или стоя**

Сгибайте и разгибайте руки ребенка, вложив ему в кисти кольца или другие удобные для захвата игрушки.

Во время выполнения этого упражнения малыш сидит или стоит.

**2. Сгибание и разгибание ног** попеременно делаются в различном темпе, имитируя ходьбу и бег (см. IV комплекс № 2). Ребенок выполняет эти упражнения самостоятельно или с помощью взрослого.

### **3. Поворот со спины на живот в обе стороны**

В возрасте 9-10 месяцев ребенок поворачивается самостоятельно по просьбе взрослого: «Повернись на живот», и в ту сторону, где лежит интересующая его игрушка.

### **4. Массаж спины**

Напомним план массажа спины и ягодичной области:

- поглаживание по всей спине ребенка, 2-3 раза,
- растирание подушечками пальцев и пиление по всей спине и ягодичам (до легкого порозовения кожи),
- поглаживание, 2-3 раза,
- разминание длинных мышц спины (вдоль позвоночника), используя щипцеобразное разминание,
- разминание ягодичных мышц, поочередно 5-6 раз каждую,
- поглаживание, 2-3 раза,
- стимуляция ягодичных мышц поколачиванием или пощипыванием.

### **5. Поднимание из положения на животе в вертикальное положение**

Вложив в кисти ребенка кольца, отведите руки ребенка в стороны и вверх к голове на уровень ушей (см. IV комплекс № 12). Ребенок поднимает голову, затем встает на колени, а потом, опираясь на одну согнутую ногу, встает во весь рост.

### **6. Массаж живота**

Напоминаем план массажа:

- поглаживание: круговое, встречное, по косым мышцам живота, по 2-3 раза каждый прием,
- растирание подушечками пальцев,
- стимулирующее пощипывание вокруг пупка,
- поглаживание: все приемы по 2-3 раза каждый.

### **7. Самостоятельное поднимание выпрямленных ног**

**И. п.:** ребенок лежит на спине.

Держите палочку (или игрушку) на высоте выпрямленных ног ребенка и предложите ему дотянуться до палочки ногами, говоря: «Подними ноги».

Вначале выполнение этого упражнения несовершенно: ноги ребенка согнуты в коленях, стопа распластана, живот не втянут.

В таком случае прикоснитесь палочкой к ступням ребенка, побуждая его удерживать ее пальцами и поднимать ноги до прямого угла с туловищем (рис. 76).

Упражнение становится активным и повторяется 3—4 раза в медленном темпе.

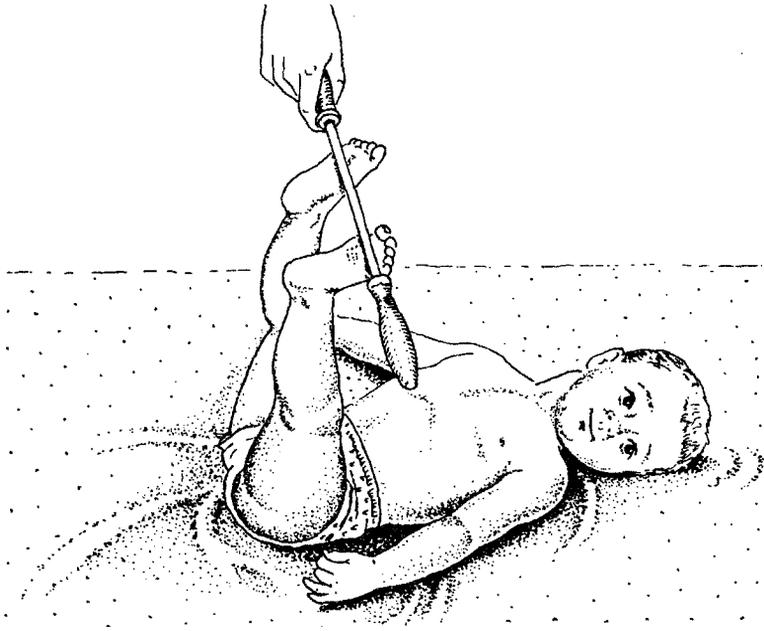


Рис. 76. «Подними ноги до палочки»

## 8. Наклоны

И. п.: ребенок стоит спиной к взрослому.

Прижмите спину ребенка к себе. Ладонью левой руки придерживайте его колени, предупреждая сгибание ног; ладонь правой руки положите на живот — для поддержки туловища.

Положите на стол перед ребенком любимую игрушку и попросите: «Наклонись, достань игрушку» и т. п., побуждая малыша наклониться за игрушкой, не приседая (рис. 77), затем выпрямиться (рис. 78).

Это упражнение повторяется 2-3 раза детьми, которые могут стоять без опоры, и является активной тренировкой для мышц спины ребенка.

## 9. Приседания

Если ребенок хорошо стоит без опоры, то возьмите его за руки и побуждайте присесть на корточки (рис. 79), разводя колени в стороны, а затем встать, приговаривая: «Присядь, встань». Следите за тем, чтобы стопы ребенка полностью стояли на столе. В момент вставания поднимите руки малыша вверх, пусть он приподнимется на носки. Повторите 4-6 раз.

## 10. Массаж груди

Поглаживание верхней части груди, 2-3 раза.

Поглаживание по межреберьям, 2-3 раза.

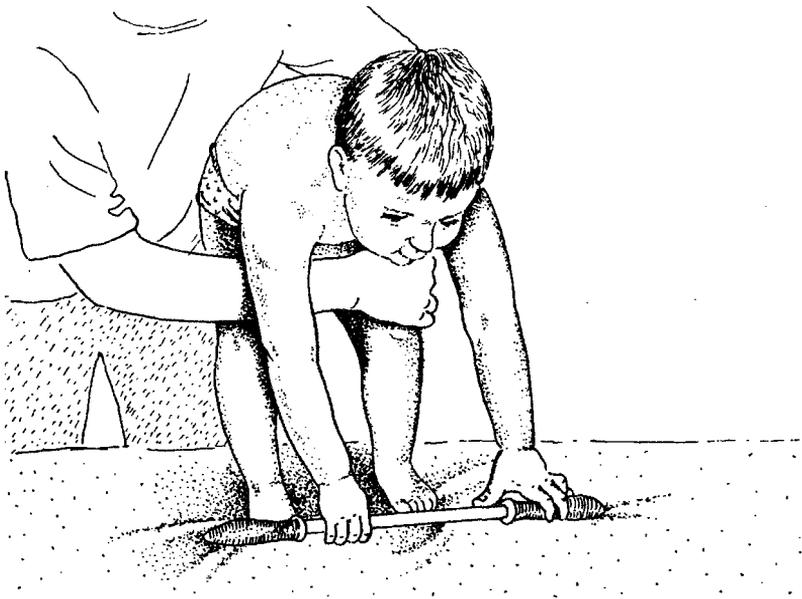


Рис. 77. «Наклонись, достань игрушку»



Рис. 78. «Взял палочку!»

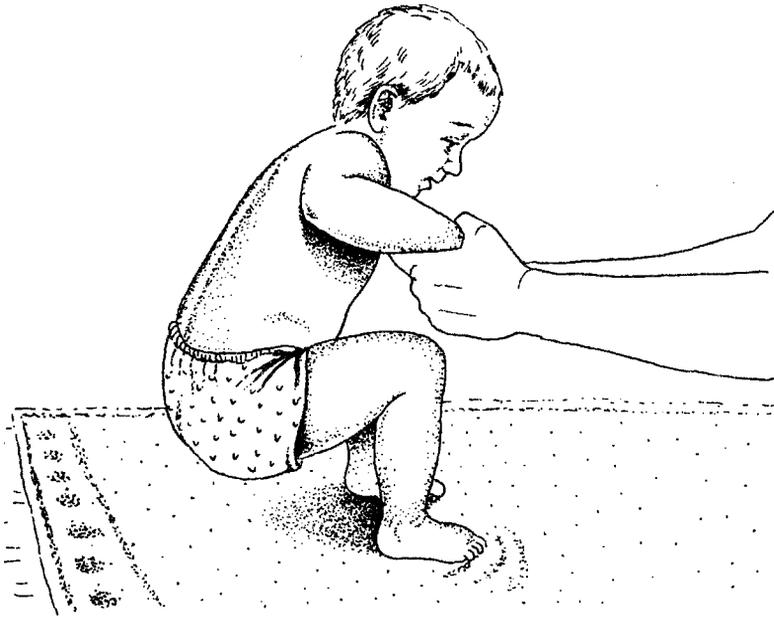


Рис. 79. Приседание на корточки

### **11. Присаживание при поддержке за одну руку или самостоятельно**

Ребенок легко присаживается с поддержкой за одну руку (рис. 80).

После 10 месяцев ребенок присаживается самостоятельно. Зафиксируйте колени ребенка руками, не давая им сгибаться. Попросите малыша: «Сядь, возьми игрушку» (рис. 81).

Если ребенок свободно садится, то упражнение делается один раз. Если же малыш помогает себе, опираясь на локоть, то повторите движение с опорой на локоть другой руки.

### **12. Круговые движения руками**

И. п.: ребенок сидит.

Это хорошо знакомое вам упражнение делайте с игрушками в медленном темпе под ритмичный счет. Затем попросите малыша сделать эти движения самостоятельно.

### **13. «Тачка» (ходьба на руках)**

И. п.: ребенок лежит на животе.

Приподнимите малыша в горизонтальном положении, поддерживая его под бедра, так чтобы он опирался на ручки. Положите впереди при-

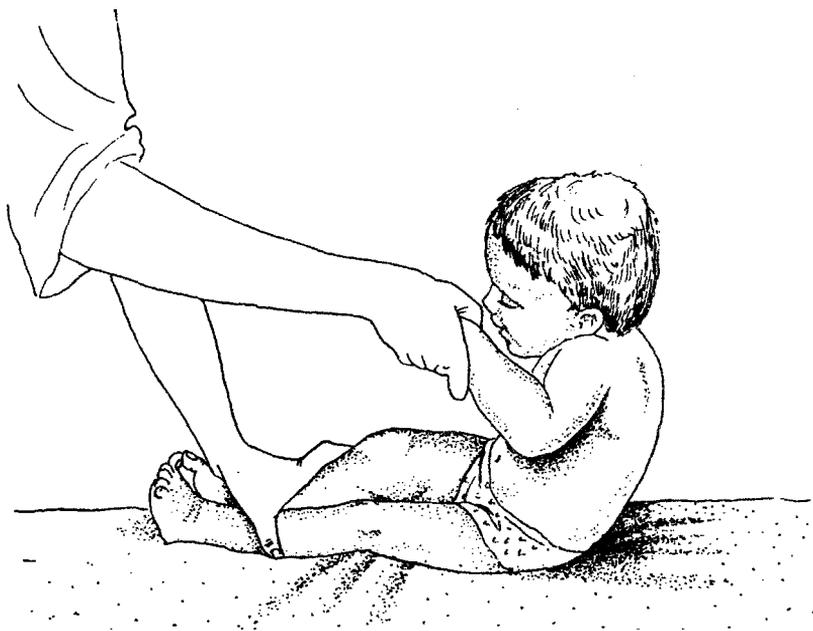


Рис. 80. Присаживание с поддержкой за одну руку

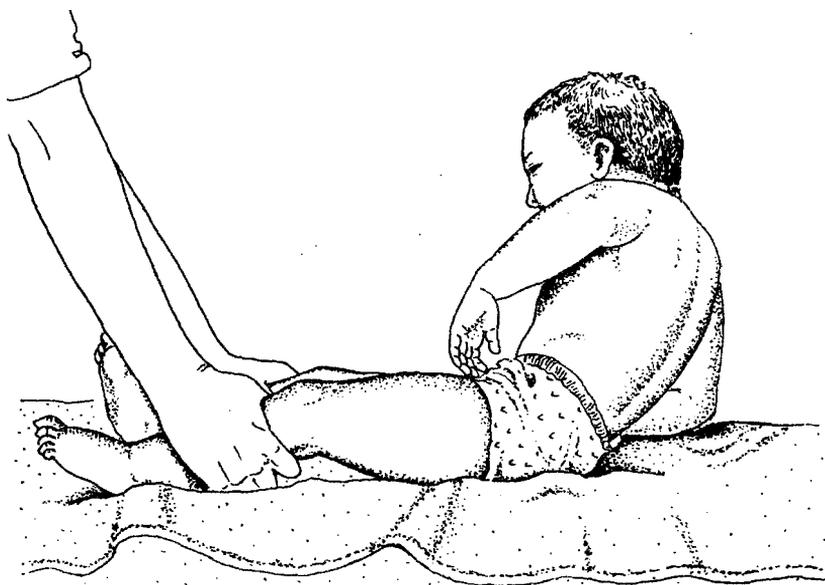


Рис. 81. Самостоятельное присаживание



Рис. 82. Ходьба с поддержкой

влекательную игрушку и побуждайте ребенка переставлять руки, приближаясь к ней. Повторите это упражнение 2-3 раза.

Это упражнение укрепляет почти всю мускулатуру тела, тренирует опорность рук.

#### **14. Обучение ходьбе**

Поставьте ребенка ножками на свои ноги, спиной к себе. Поддерживайте его за плечи или под мышки. Скажите: «Давай, походим» и пройдите короткое расстояние (рис. 82).

#### **15. Обучение подлезанию, лазанию, перелезанию**

Ваш малыш хорошо передвигается на четвереньках, усложните ему задачу, устанавливая на пути различные препятствия. Предложите подлезть под невысокий столик, стул и т. п., заинтересовывая игрушкой.

Поощряйте стремление ребенка забираться на диван, кресло и т. д., спускаться с них, перелезать через подлокотники, подушки.

Обучение ходьбе и лазанию лучше проводить вне занятий, в любое удобное время.

Это игра, игра веселая и увлекательная. Активно участвуйте в ней, придумывая новые задания. Станьте сами ребенком — хоть ненадолго!

## **ПЕРВЫЕ ШАГИ.**

### **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ВТОРОГО И ТРЕТЬЕГО ГОДА ЖИЗНИ**

Второй и третий годы жизни — пожалуй, самые интересные и динамичные в развитии ребенка. Ваш малыш из беспомощного новорожденного превратился в самостоятельную разумную личность.

От зачатия и до момента рождения мозг растет с поразительной скоростью, эта скорость остается гигантской и в возрасте от рождения и до тридцати месяцев, после чего, вплоть до шестилетнего возраста, продолжает быть достаточно большой и лишь потом резко замедляется.

Отсюда легко понять, что от рождения и до шести лет, в течение каждого последующего месяца, мозг прирастает медленнее, чем в течение предыдущего. Стоит ли говорить о том, что самые ранние моменты жизни являются в этом отношении и самыми ценными.

Крепко встав на собственные ножки, научившись ходить, проказник все время находится в движении, любопытству его нет предела. Это, с одной стороны, доставляет много радости самому малышу и его родителям, с другой стороны — вызывает немало волнений и хлопот. Важно, чтобы ребенок был, по возможности, свободен в своих «исследовательских экспедициях». Разумнее убрать повыше все опасные или ценные предметы, чем постоянно одергивать сынишку или дочь.

Умение двигаться не передается по наследству, а формируется в зависимости от условий, в которых растет ребенок. Почему одни дети не умеют ползать и сразу начинают ходить, другие — малоподвижны и предпочитают сидеть, третьи — начинают плавать еще в младенческом возрасте? Очень и очень многое зависит от сознательного отношения родителей к процессу воспитания. Взрослые должны всеми доступными путями способствовать развитию и совершенствованию тех движений ребенка, которые будут ему необходимы при самостоятельных играх дома или на прогулке.

**МАССАЖ И ГИМНАСТИКА  
ДЛЯ ЗДОРОВОГО РЕБЕНКА  
ОТ ГОДА ДО ТРЕХ ЛЕТ**

Как правило, родители не доверяют (иногда ввиду нехватки времени) свои детям самостоятельно справляться с разными физическими затруднениями. Когда на пути ребенка встречается какое-то препятствие, взрослый просто берет его на руки и переносит. Типичная сцена — мама идет по улице с малышом, держа его за руку. Вот они переходят на другую сторону улицы и уже готовы вступить на барьер тротуара. Но в тот момент, когда ребенок поднимает ногу, чтобы сделать это самостоятельно, мать поднимает его вверх и плавно опускает на землю, так, что препятствие оказывается позади. Так ребенок лишается возможности одолеть свой первый подъем.

Они идут дальше, а ребенок с сожалением оглядывается на так и непреодоленный им барьер. «Может быть, завтра...» — думает он.

Позвольте же ребенку самому справляться с подобными трудностями.

Рассмотрите таблицу 1, в которой перечислены основные двигательные навыки детей в возрасте до трех лет.

Таблица 1

**Психомоторное развитие детей 1-3 лет (помесячно)**

Двигательные навыки	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30	32	34	36
Ходьба без поддержки	x	x	x	x									
Устойчивая ходьба при перемене направления			x	x	x	x	x						
Перешагивание через палку	x	x	x	x									
Ходьба с переменным ритмом					x	x	x	x	x				
Ходьба по лестнице приставным шагом с опорой, высота ступеньки 15 20 см	x	x	x	x									
Ходьба и спуск по лестнице переменным шагом без опоры					x	x	x	x	x	x	x	x	x
Подпрыгивание на месте при поддержке за обе руки	x	x											
Ходьба по наклонной доске без помощи взрослого		x	x	x	x								

Двигательные навыки	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30	32	34	36
Ходьба по гимнастической скамейке с помощью взрослого			x	x	x								
Перепрыгивание через палку										x	x	x	x
Подпрыгивание на одной ножке										x	x	x	x
Залезание на предмет и сплезание с него, высота 15-20 см	x	x											
Залезание па горку	x	x	x	x									
Подлезание под предмет		x	x	x	x								
Ходьба с переменным ритмом					x	x	x	x	x				
Перепрыгивание через палку										x	x	x	x
Перелезание через гимнастическую скамейку				x	x	x	x	x					
Лазанье по стремянке (высота 1,5 м) приставным шагом				x	x	x	x						
Лазанье по вертикальной лесенке приставным шагом						x	x	x					
Быстрая ходьба	x	x	x	x	x	x							
Бег «без полета»			x	x	x	x	x						
Бег «с полетом»							x	x	x	x	x	x	x
Ходьба по ограниченной плоскости (ширина 15-20 см) с помощью взрослого	x	x	x	x									
Ходьба по наклонной доске (ширина 25 см, длина 2 м, высота 15-20 см) с помощью взрослого	x	x	x	x	x	x							
Ходьба по гимнастической скамейке без помощи взрослой)					x	x	x	x					

Двигательные навыки	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30	32	34	36
Ходьба по гимнастической скамейке с предметом в руках						X	X	X					
Лазанье по вертикальной лесенке переменным шагом						X	X	X					
Бросание мяча (диаметр 15 20 см) двумя руками произвольно	X	X											
Ходьба по гимнастической скамейке без помощи взрослого					X	X	X	X					
Ходьба с переменным ритмом					X	X	X	X	X				
Бросание мяча двумя руками в горизонтальную цель, находящуюся на расстоянии 30 40 см (диаметр цели 60 см)	X	X	X	X									
Бросание предмета двумя руками в вертикальную цель (диаметр цели 60 см, расстояние 50-75 см, высота 100 см)			X	X	X								
То же попеременно правой и левой рукой							X	X	X	X			
То же (расстояние до цели 100 120 см, высота 100—130 см)							X	X	X	X	X		
Ловля мяча (диаметр 10-20 см) двумя руками (расстояние 80-100 см)										X	X	X	X

Примечание. Знак х означает время появления навыков.

Как и когда научить всему этому малыша?

Конечно, мало кто может разместить у себя дома гимнастическую скамейку, лесенку или наклонную доску. Эту проблему помогут разрешить специальные малогабаритные комплексы простейших гимнастических снарядов, которые легко установить даже в небольшой квартире. Большим преимуществом этих спорткомплексов является то, что на них

может заниматься как годовалый младенец, так и его отец. Маленькие дети любят подражать, стремятся посоревноваться с мамой, папой, братом или сестрой. Такие занятия нравятся всем, создают хороший контакт между родителями и детьми, одновременно развивая силу, ловкость, гибкость, координацию движений.

Если же оборудовать спортивный уголок нет возможности, то подойдите к занятиям физкультурой творчески: используйте в качестве спортивных снарядов рисунок ковра, кресло, низкий журнальный столик, оборудование детской площадки. Очень хорошо совершенствовать движения ребенка на свежем воздухе во время прогулки. Неровности почвы, спуски, подъемы в горку (пологие и крутые), камни на дороге, корни деревьев, канавки — все это помогает развить у малыша чувство равновесия, координацию движений. Гуляя с детьми, надо учить их перелезать через поваленные деревья, перепрыгивать через канавки, бросать камешки в ручеек и т. д.

Дети любят подниматься и опускаться по лестницам, простым и веревочным, и канатам с узлами. Что уж говорить о лазании по деревьям! Взбирание на различные объекты, перелезание через них, спуск вниз, великолепно развивают ловкость, мышечную силу и чувство равновесия.

Старайтесь не ограничивать естественную в этом возрасте подвижность ребенка. Поверьте, малышу очень трудно сидеть на одном месте, долго ходить с мамой за ручку по магазинам, спокойно ждать транспорт на остановке. Ребенок быстро устает от однообразных действий и легко возбуждается, если бездействует.

Мобильность и интеллект связаны самым непосредственным образом, и особенно важна эта связь в раннем детстве! У человеческих существ потребность двигаться стоит на втором месте после потребности дышать. Движение — это фундамент для всех других человеческих способностей.

### ***Краткая характеристика умений и возможностей детей в возрасте от одного года до трех лет***

Дети в возрасте от одного года до трех лет выглядят еще непропорционально, у них сравнительно большая, по отношению к туловищу, голова и относительно короткие ноги.

Особенности развития детского организма определяют особый подход родителей к режиму, выбору подвижных игр и физических упражнений.

Костная система маленького ребенка интенсивно формируется. Роднички и швы костей черепа затягиваются полностью лишь к полутора годам, костная ткань еще мягкая и эластичная. Это заставляет взрослых внимательно следить за развитием скелета и предупреждать появление деформаций.

Кожа и подкожно-жировой слой очень ранимы и нежны. Ребенок легко перегревается и переохлаждается, поэтому если вы еще не приступили к закаливанию малыша, не поздно начать это и теперь. Ведь с помощью простых закаливающих средств — воздуха, воды и солнечных лучей — можно существенно повысить выносливость детского организма.

Имеет возрастные особенности и сердечно-сосудистая система. Пульс маленького ребенка чаще, чем у взрослого (в норме 110 - 115 ударов в минуту), причем частота его сильно увеличивается при волнении, беге, крике, высокой температуре. Артериальное давление тем ниже, чем младше ребенок.

Органы дыхательной системы еще недостаточно развиты: носовые ходы узки, слизистая оболочка носоглотки рыхлая, гортань, трахея, бронхи и легкие также имеют ряд особенностей в строении и функционировании. Все это предрасполагает к частому возникновению острых респираторных заболеваний, развитию осложнений. Кроме того, у детей отмечается повышенная чувствительность к недостатку свежего воздуха. Если малыш долгое время находится в плохо проветриваемой комнате, то становится вялым, раздражительным, у него нарушается сон, пропадает аппетит.

Пищеварительная система продолжает совершенствоваться. На третьем году жизни малыши имеют уже все молочные зубы— пора приучать ребенка чистить их. Что касается особенностей питания, то в этом вопросе мамы обычно хорошо разбираются. Следует лишь учитывать, что хотя желудочный сок ребенка уже с рождения содержит основные пищеварительные ферменты и соляную кислоту, активность их нарастает медленно, и двухлетний малыш просто не в состоянии переварить копченую колбасу или маринованный огурчик.

Дорогие родители, бабушки и дедушки! Будьте особенно внимательны к маленьким детям. Ведь именно в первые три года закладывается фундамент здоровья на всю будущую жизнь человека. Потом мы лишь исправляем ошибки.

На что же следует обращать внимание, оценивая развитие ребенка в возрасте от одного года до трех лет?

Ходьба детей второго года жизни имеет ряд характерных особенностей: центр тяжести тела находится выше, чем в более позднем возрасте, поэтому им нелегко удерживать равновесие. Малышам приходится более

широко расставлять ноги, чтобы увеличить площадь опоры. Работа мышц еще недостаточно согласована, поэтому ходьба неритмична, шаги неравномерны. Дети то идут быстро, почти бегут, то замедляют шаг, раскачиваются из стороны в сторону, с трудом поднимают ноги от пола, стопы слегка развернуты наружу.

Вначале, когда ребенок только начинает осваивать ходьбу, движения его рук и ног не скоординированы. Только к 2,5-3 годам дети при выносе, например, правой ноги вперед отводят назад левую руку, и наоборот. Уже к трехлетнему возрасту у малыша вырабатывается индивидуальная походка, которая почти всегда остается у него на всю жизнь.

Дети 2-3-х лет охотнее бегают, чем ходят, причем движения при беге у них согласованы лучше, чем при ходьбе. Они бегают мелкими, семенящими шагами, отталкиваясь всей ступней, неритмично и тяжеловато, часто теряют равновесие и падают. Это не мешает им быстро вставать и продолжать бег.

Из других движений лучше развито лазание — ребенок легко перелезает через различные предметы, подползает под них. Малыши начинают подниматься в горку и спускаться с нее. При подъеме ребенок слегка клонится вперед, при спуске — назад. Чтобы успешно передвигаться по любой местности, ребенок должен научиться перемещать свой центр тяжести в зависимости от угла наклона той или иной поверхности.

Дети двух лет и старше постепенно овладевают бросанием. Вначале они отталкивают предметы кистями рук, затем формируется правильный навык замаха с поворотом туловища в сторону бросающей руки, развивается толчок определенной силы.

В этом возрасте ребенок способен противопоставить большой и указательный пальцы, захватывая предметы, слишком мелкие для того, чтобы брать их всеми пальцами (например, не кусок хлеба, а хлебные крошки). Правда, пока он делает это не очень уверенно.

Точные движения рук нужно тренировать, это очень важно для дальнейшего умственного развития ребенка. Можно дать малышу две коробочки, одну — наполненную мелкими предметами, другую — пустую. Пусть перекладывает эти предметы из одной в другую.

Кроме того, ребенку надо учиться пользоваться обеими руками одновременно, причем одна из них должна быть главной. Предложите малышу достать из банки орехи, переливать воду из одной ложки в другую. Все эти занятия нравятся детям, а вы можете понаблюдать и определить, кто ваш малыш: правша или левша?

Однако ребенок в этом возрасте еще очень неловкий, поэтому основная задача родителей состоит в том, чтобы усовершенствовать у него

общие движения, развить чувство равновесия, координацию и ловкость. Это удастся, если правильно подбирать малышу занятия и игры. Играя, дети много бегают, ползают, выполняют всевозможные сложные движения, в том числе с разными предметами. Во время подвижных игр у них развиваются такие ценные качества, как уверенность в себе, смелость, настойчивость. Малыши учатся согласовывать свои действия друг с другом и даже соблюдать простейшие правила. В 2-3 года они сами находят себе занятия и могут долгое время играть одни. От элементарных действий с предметами они постепенно переходят к сюжетным играм, копируют действия взрослых, изображают животных. Ребенок, не умеющий играть, то и дело просится на руки, чего-то требует. Последите за малышом, и если убедитесь, что он не научился играть — помогите, подскажите и покажите возможные варианты игры, развивая воображение ребенка. Игра — самое важное занятие в жизни маленького человека, отнеситесь к этому серьезно!

Несколько слов о развитии речи ребенка. Вы, наверное, заметили, что малыш понимает почти все, что ему говорят, особенно если речь идет о знакомых событиях. ■ При этом двухлетний ребенок и сам должен говорить простыми двух-трехсложными фразами, употребляя не только существительные и глаголы, но и прилагательные (большая, маленькая, красивая и т. п.), местоимения (он, мы, я). Хороший показатель развития речи — умение задавать вопросы «что это?», «куда?» и т. д. Трехлетние дети говорят много и по разным поводам, почти не закрывая рта. Наберитесь терпения и разговаривайте с ребенком спокойно, ласково, правильно произнося слова; читайте ему детские книжки, рассказывайте сказки. В тех семьях, где с малышом много и с любовью общаются, ребенок растет жизнерадостным, уверенным в себе, он реже капризничает и меньше болеет.

### *Массаж и гимнастика для детей в возрасте от одного года до трех лет*

Физические упражнения и игры для ребенка второго и третьего года жизни необходимо подбирать с учетом его двигательных навыков, особенностей физического и психического развития. Основу двигательной активности малыша должны составлять ходьба, лазанье, преодоление препятствий, различные игры с мячом, обручем, гимнастической палочкой и другими игрушками.

Вы уже поняли, что самая эффективная форма занятий с двух-, трехлетним ребенком — игра. Для начала это могут быть простые и интерес-

ные задания: подойди и посмотри, что спрятано у меня в руке, за спиной, за диванной подушкой, за креслом. Малыш, отыскивая любимую игрушку, будет стараться преодолевать препятствия, расположенные у него на пути, например, перелезет через подушку, подползет под низкий столик и т. д. Постепенно игры становятся богаче по содержанию, сложнее, но они не должны заменять гимнастику, т. к. правильность и точность движений вырабатывается упражнениями. Поскольку дети в этом возрасте очень восприимчивы и склонны к подражанию, показывайте упражнения сами, сравнивайте их с движениями животных, персонажей из сказок и мультфильмов. При проведении занятий на улице используйте оборудование детской площадки, рельеф местности, скамейки, бревна, камешки и т. п.

Усложнять задания надо постепенно, только после того, как малыш овладеет более простыми движениями. И еще, если ребенок устал и не хочет выполнять какое-либо упражнение, не настаивайте, пусть он отдохнет. Дети младшего возраста отличаются повышенной утомляемостью и наряду с этим способностью быстро восстанавливать свои силы. Поэтому занятия гимнастикой должны быть не слишком долгими (5-6 упражнений) и включать паузы отдыха.

В занятиях с детьми до года активные упражнения чередовались с пассивными и массажем, который и являлся хорошим отдыхом. Если ваш ребенок привык к этому, то желательно по-прежнему сочетать массаж и гимнастику, причем массаж какой-либо области (например, спины) предшествует упражнениям для данной группы мышц (например, прогибание спины).

Однако родители часто сталкиваются с определенными трудностями: малыш, прежде такой спокойный, научившись быстро передвигаться, «убегает» и «не дает» делать массаж. Постарайтесь убедить проказника полежать некоторое время, предложив ему особенно интересную игрушку, ласково разговаривая с ним. Но ни в коем случае нельзя давать ему еду, хотя некоторые мамы пытаются отвлечь малыша сушкой или конфетой. Ребенок может подавиться!

Что делать, когда совмещать массаж и гимнастику не удастся? В этом случае лучше перенести упражнения на утреннее время, превратив их в веселую зарядку. Массаж можно делать во второй половине дня, когда малыш уже набегался, наигрался и особенно нуждается в материнской ласке. Ребенок быстро привыкнет к распорядку и будет сам просить вас позаниматься с ним.

# ОСОБЕННОСТИ МАССАЖА

При массаже ребенка от одного года до трех лет особенное внимание уделяется тем частям тела, тем мышцам, которые несут большую нагрузку, связанную с прямохождением. Укрепляются мышцы спины, живота и ног. Массаж наилучшим образом подготавливает несовершенный мышечно-связочный аппарат к новым нагрузкам и способствует профилактике нарушения осанки, искривлений ног, плоскостопия. Для улучшения деятельности органов дыхания следует массировать грудную клетку сзади и спереди. Желательно делать массаж кистей, каждого пальчика в отдельности, т. к. существует тесная связь между развитием тонких движений пальцев и умственным развитием, особенно речью. Массировать ручки можно несколько раз в день. Ребенку полезно играть с мелкими предметами (под контролем взрослых), «считать» на счетах, «играть» на пианино и т. п.

В массаже применяются все приемы: поглаживание, растирание, разминание, легкие ударные приемы.

## **Рекомендуется следующий план.**

И. п. лежа на животе, под голеностопными суставами — валик.

**1. Массаж спины** (особенно тщательно — поясничной области). Поглаживание по всей поверхности, 2-3 раза. Растирание подушечками пальцев (тыльной поверхностью согнутых пальцев, пиление, по всей поверхности спины, 2-3 раза, отдельно — граблеобразное растирание по межреберным промежуткам, 1-2 раза). Разминание (преимущественно накатывание и сдвигание), 1-2 раза, ударные приемы (пунктирование или легкие похлопывания) по боковым поверхностям грудной клетки. Поглаживание.

## **2. Ягодичная область**

Поглаживание (круговое или Х-образное), 2-3 раза.

Растирание (поочередно каждую ягодицу, другая рука удерживает массируемую область), 2-3 раза каждую.

Разминание (двумя руками), 2-3 раза.

Ударные приемы (легкое рубление, похлопывание, пощипывание).

Поглаживание.

**3. Массаж ног** проводится поочередно: сначала задняя поверхность одной ноги, затем — другой, после этого — передняя поверхность ног. Поглаживание всей ноги, 1-2 раза.

Бедро (задне-наружная поверхность). Поглаживание, 1-2 раза.

Растирание подушечками пальцев, тыльной поверхностью согнутых пальцев, пиление, 2-3 раза.

Разминание (одной или двумя руками), 2-3 раза.

Поглаживание, 1-2 раза.

## **Голень**

Поглаживание, 1-2 раза.

Растирание подушечками пальцев или кольцевое, 1-2 раза.

Разминание (одной или двумя руками), 2-3 раза.

Поглаживание, 1-2 раза.

Для укрепления **коленного сустава** проводится поглаживание и растирание (круговое) мышечков бедра (костных выступов по краям подколенной складки).

Отдельно поглаживается и растирается **ахиллово (пяточное) сухожилие**.

**Внутреннюю и наружную лодыжки** следует поглаживать и растирать круговыми движениями.

**Подшва** поглаживается и растирается гребнеобразным приемом, разминается наружный и внутренний край стопы.

## **Передняя поверхность ног**

**И. п.** лежа на спине, под коленями — валик.

Поглаживание всей ноги, 1-2 раза.

**Бедро** (передне-наружная поверхность)

Поглаживание, 1-2 раза.

Растирание подушечками пальцев и др., 2-3 раза.

Разминание (одной или двумя руками).

Ударные приемы (легкое похлопывание, пунктирование).

Поглаживание.

**Голень** (передне-наружная поверхность)

Поглаживание, 1-2 раза.

Растирание подушечками пальцев, 1-2 раза.

Разминание (одной рукой, щипцеобразное), 1-2 раза.

Поглаживание, 1-2 раза.

## **Стопа**

Поглаживание, 1-2 раза.

Растирание, 2-3 раза (граблеобразное, поперечное).

Если есть время и желание — хорошо промассировать каждый пальчик.

Затем следует еще раз погладить и растереть внутреннюю и наружную лодыжки. Заканчивайте массаж ноги общим поглаживанием.

Для профилактики плоскостопия можно сразу после массажа стоп дать ребенку задание: удерживать стопами мячик или какую-нибудь округлую игрушку.

## **4. Массаж живота**

Поглаживание (круговое, встречное, по косым мышцам), 2-3 раза каждый прием.

Растирание подушечками пальцев (по ходу часовой стрелки), стимулирующий точечный массаж или пощипывание вокруг пупка.

Поглаживание (все приемы).

### **5. Массаж передней поверхности грудной клетки**

Поглаживание, 2-3 раза.

Растирание по межреберным промежуткам (граблеобразно в направлении от грудины — в стороны).

Поглаживание.

## **Упражнения для детей**

### **в возрасте от одного года до трех лет**

Прочтите внимательно описания упражнений, рекомендованных детям до трех лет. Естественно, нет необходимости выполнять их все. В зависимости от возраста ребенка, его физического развития, домашних условий подбирается комплекс из 5-6 упражнений.

Важно, чтобы упражнения были доступны малышу, включите в комплекс знакомые и уже освоенные движения.

В каждом занятии должны быть движения для всех мышечных групп (рук и плечевого пояса, ног и стоп, брюшного пресса и всей передней мускулатуры тела, спины и всей задней мускулатуры), причем их следует чередовать.

После овладения ребенком ходьбой без опоры, часть упражнений проводится из исходного положения стоя, но некоторые лучше делать лежа для разгрузки позвоночника и стоп.

Упражнения для мышц туловища выполняются медленнее, чем движения для рук и ног.

Следите за правильным дыханием: малыш должен дышать через нос и не задерживать дыхание.

Избегайте однообразия, включите в комплекс 2-3 упражнения имитационного характера, объединив их в сюжетную игру.

Если у ребенка есть любимое упражнение, то хорошо начинать занятие с него, чтобы сразу привлечь внимание и заканчивать им, чтобы оставить приятное воспоминание. Периодически, по мере усвоения, примерно каждые 1-2 недели меняйте упражнения.

Физическая нагрузка не должна быть как легкой, так и чрезмерной; проконтролировать это можно по пульсу: разница в его частоте между началом и концом занятия должна быть в пределах 10 ударов.

Не следует заниматься гимнастикой натощак или сразу после еды.

Занятия лучше проводить ежедневно или через день. Продолжительность одного занятия 10-15 минут (отдых не учитывается). Каждое упражнение повторяется 3-5 раз.

Не забывайте о занятиях на свежем воздухе и о закаливании.

Обязательным элементом гимнастики должна быть ходьба, причем ходьба правильная. При правильной ходьбе стопы расставлены нешироко и двигаются параллельно. В этом случае линия опоры проходит через пятку и второй палец, внутренний край стопы приподнят. Такую ходьбу очень важно воспитать, т. к. неправильная установка стоп часто приводит к появлению плоскостопия и к усилению деформаций ног (например иксобразное искривление и др.). К таким же нарушениям может привести преждевременное обучение ходьбе или большой вес ребенка.

Малышам до трех лет нельзя разрешать спрыгивать даже с небольшой высоты, так как это является чрезмерной нагрузкой на неокрепшую стопу, допускается только подпрыгивание.

### *Упражнения для воспитания правильной ходьбы*

#### **Ходьба по «узкой дорожке» (рис. 83)**

На полу обозначьте мелом (веревками, палками, можно использовать рисунок ковра) дорожку шириной 30 см. В дальнейшем «дорожку» следует постепенно сужать до 20-10 см.

Предложите ребенку самостоятельно пройти по ней, сохраняя равновесие.

Обращайте особенное внимание на положение стоп при ходьбе: линия опоры должна проходить через пятку и второй палец, внутренний край стопы слегка приподнят.

#### **Ходьба по гимнастической скамейке (рис. 84)**

Хорошо, если есть возможность установить дома гимнастическую скамейку или невысокую лавочку. Если нет, то эти упражнения делайте во время прогулки, используя «бревно» на детской площадке, ствол лежащего на земле дерева, и т. п.

Для начала помогите малышу идти по скамейке, поддерживая его за руку. Но не стоит слишком «опекать» ребенка, дети в этом возрасте стремятся к самостоятельности.

#### **Ходьба боком (рис. 85)**

Ходить боком мелкими приставными шагами можно по «узкой дорожке» или по гимнастической скамейке.

Научите малыша одинаково хорошо передвигаться и в правую, и в левую стороны.

#### **Ходьба с предметами**

Если ребенок хорошо освоил ходьбу по гимнастической скамейке, то можно предложить ему пройти, удерживая в руках мяч, кегли и т. п.



Рис. 83. Ходьба по «узкой дорожке»



Рис. 84. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке



Рис. 85. Ходьба боком

### **Ходьба в различном темпе**

Подготовьте малыша к заданию. Для этого посадите его перед собой и попросите показать свои ножки. Когда ребенок поднимет ноги, скажите, что ножки у него маленькие, но бегают быстро.

Маленькие ножки  
Бежали по дорожке.

А у медведя (слона) ноги большие, а ходит он медленно.

Большие ноги  
Шли по дороге.

Создав образы легкого и быстрого, медленного и тяжелого движения, предложите малышу поиграть. Дети с удовольствием ходят и бегают в соответствии со словами припевки и ритмом мелодии.

### **Перешагивание через препятствия (рис. 86)**

Научите ребенка ходить, высоко поднимая ноги, как «цапля».

До чего трава высока.  
То крапива, то осока.  
Поднимай повыше ноги,  
Коль идешь не по дороге.



Рис. 86, Перешагивание через препятствия

Начертите на полу мелом две параллельные линии на расстоянии 10-20 см (или положите две параллельные палочки). Предложите малышу перешагнуть через них несколько раз.

Можно, положив на пол лесенку, провести ребенка внутри лесенки по полу, перешагивая через ступеньки. Затем проведите его по ступенькам от одного конца к другому.

Попросите малыша перешагнуть через невысокий предмет (10-15 см). Если это упражнение выполняется хорошо, усложните его, разместив на полу несколько препятствий.

На прогулке следите, чтобы ребенок не шаркал ногами, учите его перешагивать через невысокие бугорки, камешки, и вам не придется мазать зеленкой разбитые коленки.

Если вы поднимаетесь с ребенком по лестнице, не торопитесь, не тяните его нетерпеливо за ручку. Пусть малыш поднимается сам, сначала приставным шагом, а когда подрастет — переменным.

**Игра «по ровненькой дорожке»** наверняка понравится вашему ребенку и поможет усовершенствовать навык ходьбы.

По ровненькой дорожке  
Бежали наши ножки.  
По камешкам, по камешкам  
И в ямку за товарищем.

При словах «по ровненькой дорожке» малыш идет обычным шагом, при словах «по камешкам» перешагивает через воображаемые камешки, при словах «в ямку за товарищем» приседает. Затем встает и снова идет:

Встали мы на ножки  
На ровненькой дорожке.  
Но вот наш дом,  
В нем мы живем.

### **Игра «Петушок»**

Расставьте на полу на расстоянии шага невысокие предметы. Руки ребенка — «крылья» — опущены. Он перешагивает через предметы, высоко поднимая колени и произнося: «Петушок» по слогам. На слоге «-шок» опускает ногу за предмет.

## **Упражнения в равновесии**

Детям младшего возраста еще нелегко удерживать равновесие в вертикальном положении, поэтому все вышеперечисленные упражнения, направленные на развитие навыка правильной ходьбы, служат одновременно хорошей тренировкой вестибулярного аппарата. Кроме этого полезны:

### **Ходьба по наклонной скамейке (рис. 84)**

Укрепите гимнастическую скамейку или длинную доску, приподняв один ее конец на высоту 20-25 см. Предложите ребенку пройти по скамейке вверх, повернуться и спуститься вниз. Вначале помогайте малышу, поддерживая его за руку.

### **Скольжение**

Поставьте один конец скамейки на подоконник или специальную подставку. Предложите ребенку съехать на скамейке вниз.

Обычно дети с радостью выполняют эти задания, но если ваш малыш почему-то отказывается, предложите ему поиграть.

### **Игра «Погладь мишку»:**

Посадите на вершине «горки» мишку или любого другого игрушечного зверька. Предложите ребенку подняться наверх и, наклонившись, погладить игрушку.

### **Игра «Собери кубики»:**

На вершине «горки» закрепите корзину для кубиков. Попросите малыша собрать разбросанные на полу кубики и по одному перенести их в корзину.

### **Игра «Мяч с горки»:**

Малыш поднимается по «горке» и поворачивается. Затем скатывает мяч вниз и бежит, догоняя его.

Научите ребенка всходить на невысокую (10-20 см) скамеечку или ящик и сходить вниз, сохраняя равновесие.

На прогулках поощряйте стремление ребенка подняться по склону холма, взобраться на горку, покататься на качелях, покружиться на каруселях.

### **Упражнения в лазанье**

Ваш малыш уже, наверное, с легкостью влезает на диваны и кресла, если нет — предложите **игру «Найди мишку»**.

Спрячьте знакомую игрушку за спинкой кресла или дивана так, чтобы она была немного видна. «Где мишка?» И ребенок, обнаружив игрушку, с радостью залезает на кресло. Потом, спустившись вниз, приносит мишку вам. Эта игра никогда не надоеет.

Если есть возможность — установите дома небольшую шведскую стенку или лесенку. Побуждайте малыша забираться на нее хотя бы на несколько ступенек и спускаться вниз. Обычно маленькие дети влезают на лесенку приставным шагом. Обращайте внимание на положение рук: надо учить ребенка захватывать рейку, противопоставляя большой палец.

### **Игра «Пролезь в окошко»:**

Поставьте лесенку вертикально и удерживайте ее руками. Предложите ребенку пролезть между второй и третьей ступенькой.

Петушок, петушок,  
Золотой гребешок,  
Выгляни в окошко,  
Дам тебе горошка.

Затем поставьте лесенку на боковую перекладину и предложите малышу пролезть между перекладинами.

Полезно научить ребенка влезать по наклонной лесенке. Для этого закрепите один конец лестницы на сиденье стула или специальной подставке. Поддерживая малыша за туловище, помогите ему пройти вверх на четвереньках.

И, наконец, обязательно покажите ребенку, как правильно перелезть через препятствия. Для этого удобно использовать гимнастическую скамейку или невысокую лавочку. Пусть малыш встанет боком к скамейке и, опираясь руками, перелезет через нее (рис. 87). Повторите упражнение несколько раз в обе стороны.

Можно предложить ребенку вскочить на скамейку двумя ногами в положении на четвереньках и соскочить с другой стороны. При этом малыш продолжает опираться руками.



Рис. 87. Перелезание через скамейку

### *Упражнения в ползании*

Если ваш малыш не ползал на четвереньках в младенчестве, еще **не** поздно научить его этому. Ползание замечательно укрепляет все мышцы туловища, рук и ног, развивает координацию движений.

#### **«Собачка»**

Ребенок ходит на четвереньках по комнате, подражая собаке.

#### **«Бычок»**

Малыш ходит на четвереньках, поворачивая голову направо и налево. При ходьбе протяжно произносит звук «му-му», подражая бодающемуся бычку.

#### **«Козлик»**

Передвигаться по полу на четвереньках мелкими прыжками, подражая козленку и произнося «бэ-бэ».

#### **Ходьба на четвереньках по скамейке (рис. 88)**

Ходить на четвереньках по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие.

#### **«Подскачи, как зайчик»**

Ребенок встает на четвереньки на скамейку. Переставляет одновременно руки вперед и подтягивает ноги прыжком.

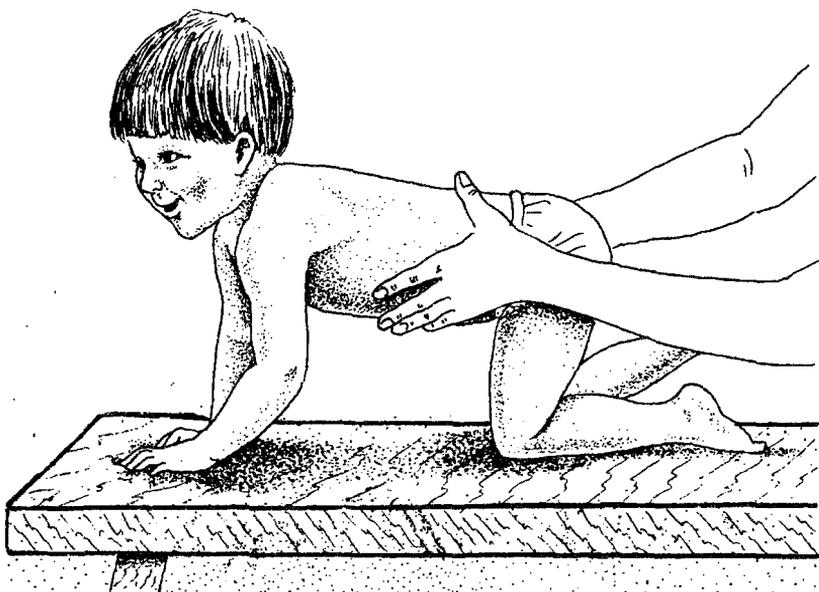


Рис. 88. Ходьба по скамейке

**«Пройди между ступеньками»**

Положите лесенку на пол и предложите малышу пройти на четвереньках внутри нее, перешагивая через ступеньки.

**«Пройди по ступенькам»**

Предложите ребенку пройти по лежащей на полу лесенке, опираясь ногами и руками о ступеньки.

**Игра «Поздоровайся с зайкой»**

Поставьте посередине комнаты стул (табурет, невысокий журнальный столик), на расстоянии 1,5-2 м — другой стул, на который посадите игрушечного зайца (мишку, куклу...). Предложите малышу пролезть на четвереньках под стулом, затем выпрямиться и поздороваться с зайкой, пожав ему лапку.

**Игра «Мяч в ворота»**

Воротами может служить стул, табурет и т. п. Ребенок берет мячик, катит его в ворота и бежит за ним. Пройдя в ворота на четвереньках, выпрямляется и догоняет мяч.

# Общеразвивающие упражнения

## Упражнения для рук и плечевого пояса

### «Бокс»

Ребенок стоит, ноги на ширине плеч. Сгибает руки на уровне груди и затем делает поочередно движения руками вперед и к середине, как бы боксируя.

### «Бабочка»

Ребенок стоит, руки опущены вдоль тела. Поднимает руки в стороны и слегка помахивает кистями — «бабочка машет крылышками». Сгибает руки на уровне плеч и прикасается пальцами к плечам — «бабочка сложила крылышки». Ходит по комнате, помахивая кистями прямых рук, поднятых в стороны, — «бабочка полетела».

### «Покажи ладошки»

Мальш стоит прямо, слегка расставив ноги, ступни параллельно, руки опущены. Попросите его вытянуть обе руки вперед ладонями вверх — «Покажи ладошки», затем спрятать за спину — «Спрячь ладошки».

### «Часики»

Ребенок стоит, ноги слегка расставлены, руки опущены. Размахивает обеими руками вперед — «тик», назад — «так» (рис. 89).



Рис. 89. «Часики»

### «Выше-выше»

Встать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. Качать расслабленными руками вперед-назад, с каждым разом поднимая руки все выше.

### «Намотай нитку»

Встать прямо, ноги врозь. Руки согнуты перед грудью, сжав пальцы в кулаки. Делать круговые движения кистями, как бы наматывая нитку на клубок (рис. 90).

### «Забей гвоздь»

Встать прямо, слегка расставив ноги. Руки согнуть перед грудью, сжав пальцы в кулаки. Постукивать правым кулаком по левому (затем левым по правому), как бы забивая гвозди.

### «Погремся»

Ребенок стоит, ноги на ширине плеч, руки опущены. Разводит руки широко в стороны, затем обхватывает себя за плечи, как бы замерзнув.

### «Лови комара»

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Хлопать в ладоши перед собой на уровне груди, лица, над головой.

### «Похлопай в ладоши»

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Хлопать в ладоши впереди себя и сзади.



Рис. 90. «Намотай нитку»

**«Похлопай руками, как петух — крыльями»**

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднимать руки в стороны, а затем похлопать ими 2-3 раза по бедрам.

**«Растяни резинку»**

Встать прямо, ноги врозь. Руки согнуты перед грудью, пальцы сжаты в кулаки. Медленно разводите руки в стороны, как бы растягивая резинку.

**«Вырасти большим»**

Ребенок стоит прямо, слегка расставив ноги, руки опущены. Тянется вверх, поднимая руки (рис. 91).

**«Сорви яблоко»**

Исходное положение прежнее. Ребенок поочередно поднимает руки вверх, поднимаясь на носки, как бы срывая с дерева высоко висящие яблоки.

**«Колесо»**

Встать прямо, ноги на ширине плеч, руки опущены. Делать круговые движения прямыми руками вперед-вверх-назад.

**«Самолет»**

Ребенок стоит, ноги на ширине плеч. Поднимает руки в стороны и, наклоня туловище то вправо, то влево, делает большие махи руками (рис. 92).



Рис. 91. «Вырасти большим»



Рис. 92. «Самолет»

**«Полетим, как птичка»**

Малыш ходит по комнате, подняв руки в стороны и размахивая ими, как птица, машет «крыльями».

**«Бей в барабан»**

Ребенок ходит по комнате, делая согнутыми руками движения, имитирующие игру на барабане.

**«Подмети пол»**

Ребенок ходит, слегка наклонившись вперед, и делает руками движения, имитирующие подметание пола.

**«Паровоз»**

Малыш ходит по комнате, делая попеременные движения согнутыми руками вперед-назад и приговаривая: «Чух-чух-чух!».

**Игра «Напилим дров»**

Встаньте с малышом лицом друг к другу и возьмитесь за руки. Ноги слегка расставлены, одна рука впереди. Попеременно сгибайте и разгибайте руки, произнося «жжик-жжик». Движения должны быть ритмичные, плавные. Можно держаться за кольца.

**Игра «Зайка серый умывается»**

Для начала все движения выполните вместе с ребенком.

Зайка ходит в гости к людям,  
Мы с ним вместе мыться будем,  
Зайка вымыл рот и уши.  
Он хороший, он послушный.  
Он помоем также лапки,  
Оботрет их чистой тряпкой.  
Одевается,— скок, скок —  
В гости мчится со всех ног.

### **Игра «Пальчик о пальчик»**

Малыш сидит на стульчике и повторяет за вами движения:

«Пальчик о пальчик тук да тук» — стучит указательными пальцами друг о друга.

«Хлопай, хлопай, хлопай!» — хлопает в ладоши.

«Ножками топай, топай!» — топает ногами.

«Спрятались, спрятались!» — закрывает лицо руками.

«Пальчик о пальчик тук да тук»...

## **Упражнения для ног**

### **«Стал маленьким»**

Ребенок стоит прямо, слегка расставив ноги, ступни параллельны, руки опущены. Низко приседает — «стал маленьким», затем встает — «стал большим».

Можно помочь малышу выполнить это упражнение, поддерживая его за палочку (рис. 93, 94).

### **«Прятки»**

Ребенок приседает («прячется») и выпрямляется, держась за спинку маленького стульчика.

### **«Не пушу»**

Ребенок стоит, слегка расставив ноги, руки опущены. Приседает, затем выпрямляется с широко разведенными руками.

### **«Птицы клюют»**

Встать прямо, слегка расставив ноги, руки опущены. Присесть, постукивая пальцами о колени, затем выпрямиться.

### **«Елочка растет»**

Исходное положение то же. Ребенок приседает— «елочка маленькая», выпрямляется с поднятыми вверх руками— «елочка выросла».

### **«Срывай цветочки»**

Малыш ходит по комнате и приседает, как бы срывая цветочки.



Рис. 93. «Стал маленьким»

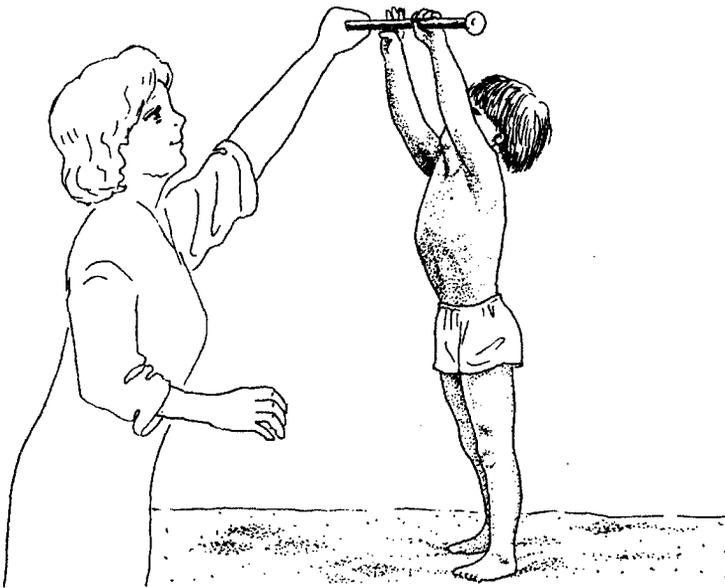


Рис. 94. «Стал большим»

### «Зайчик»

Встать прямо, слегка расставив ноги, руки опустить. Присесть, сгибая руки к плечам ладонями вперед, как зайчик, становящийся на задние лапки (рис. 95).

### «Покачай ногой»

Ребенок стоит, держась одной рукой за спинку стула. Покачивает ногой (дальней от стула) вперед — назад. Поворачивается и покачивает другой ногой.

### «Птичка прыгает»

Малыш передвигается по комнате мелкими прыжками, размахивая руками.

### «Воробушек»

Встать прямо, слегка расставив ноги, руки опустить. Низко присесть, поднять руки в стороны, помахивая ими, как крыльями, затем выпрямиться.

### «Короткие и длинные ноги»

Ребенок сидит на полу, вытянув ноги вперед и опираясь руками сзади. Сгибает ноги, подтягивая колени к груди — «короткие ножки», затем разгибает — «длинные ножки».



Рис. 95. «Зайчик»

«Жучок»

Малыш лежит на спине и делает движения руками и ногами, подражая жуку, перевернутому на спинку.

**«Беги, а я догоню»**

Малыш бегаёт по комнате, а вы делаете вид, что ловите его.

**«Ванька-встанька»**

Ребенок стоит, слегка расставив ноги, руки опущены. Медленно садится и затем встает, помогая себе руками.

**«Сядь по-турецки»**

Малыш стоит прямо, ноги скрещены. Помогите ему сесть по-турецки, а затем встать со скрещенными ногами. При вставании опора должна быть на наружные края стоп.

«Лошадка»

Ребенок вприпрыжку бегаёт по комнате, изображая лошадку.

**Игра «Кач-кач»**

Ребенок сидит или лежит на спине. По вашей команде раскачивает ступни ног в стороны (вправо и влево), сгибает их и разгибает.

Вариант игры: одновременно с движением ступней малыш открывает рот, высовывает язык в ту сторону, куда наклоняются ступни.

**Игра «Кто как передвигается»**

Ребенок ходит по комнате, подражая различным животным:

«Кошка» — ходит тихо, на носочках.

«Мишка косолапый» — ходит на наружных краях стоп.

«Зайка» — прыгает на двух ногах, прижав согнутые руки к плечам ладонями вперед.

«Цапля» — ходит, высоко поднимая колени.

«Лошадка» — бегаёт вприпрыжку.

«Лягушка» — подпрыгивает на корточках.

Животный мир богат и разнообразен, помогите своему малышу с ним получше познакомиться, наблюдая и подражая движениям известных ему зверей, птиц и насекомых.

**Игра «Лягушки»**

Отметьте посередине комнаты большой круг. Внутри круга — «болото». Ребенок подпрыгивает на корточках, изображая лягушку.

Вот лягушка по дорожке  
Скачет, выгнувши ножки,  
Ква-ква, ква-ква-ква!  
Скачет, выгнувши ножки.

По окончании стишка хлопните в ладоши ■ — напугайте «лягушку». Малыш прыгает в «болото» и сидит на корточках.

В конце игры обязательно попросите ребенка потянуться, подняв руки вверх.

### **Игра «Подпрыгни до ладошки»**

Предложите малышу подпрыгнуть и достать головой до ладони, которую вы держите на небольшом расстоянии его головы.

Варианты игры: подпрыгнуть и достать рукой (сначала одной, потом другой) колокольчик, ленточку, яркую игрушку.

### **Игра «Птички»**

Расскажите малышу о жизни птичек: «Днем птички лета! и клюют корм». Ребенок прыгает по комнате, взмахивая руками, как крыльями, приседает и стучит пальцами по полу — «клюет». «Ночью птички спят в гнездышках». Малыш бежит и садится в круг, начерченный на полу мелом, или на стульчик.

### **Игра «Дом маленький, дом большой»**

Предложите ребенку потянуться, встав на носочки, поднять руки вверх и посмотреть на них. Затем присесть, опустив голову и обхватив ее руками.

У медведя дом большой,  
А у зайки — маленький.  
Мишка наш пошел домой  
Да и крошка зайныка.

При последних словах малыш идет сначала, как «мишка косолапый» (на наружных краях стоп), потом прыгает на двух ногах, прижав согнутые руки к плечам ладонями вперед.

### **Игра «Лохматый пес»**

Роль пса для начала возьмите на себя. «Пес» сидит на корточках. Ребенок в это время ходит вокруг.

Вот сидит лохматый пес,  
В лапки свой уткнувши нос,  
Тихо, мирно он сидит,  
Не то дремлет, не то спит.  
Подойдем к нему, разбудим  
И посмотрим, что же будет?

Малыш хлопает в ладоши, «пес» вскакивает и ловит его. Затем поменяйтесь ролями.

### **Игра «Идет коза по лесу»**

Ребенок, подпрыгивая, ходит по комнате.

Идет коза по лесу, по лесу, по лесу.  
Нашла коза принцессу, принцессу, принцессу.

«Коза», взяв за руки «принцессу», делает вместе с ней движения:

Давай, коза, попрыгаем, попрыгаем, попрыгаем.

Прыгают на двух ногах.

И ножками подрыгаем, подрыгаем, подрыгаем.

Подскоком выставляют ноги поочередно вперед,

И ручками похлопаем, похлопаем, похлопаем.

Хлопают в ладоши.

И ножками потопаем, потопаем, потопаем.

### **Игра «Тапочки»**

Ребенок изображает все движения, о которых говорится в стишках:

По дорожке Маша шла,  
Маша тапочки нашла.  
Маша тапки примеряла,  
Лишь надела — захромала.  
Маме тапки отдала,  
С мамой танцевать пошла.

### **Игра «Зайчик и лиса»**

Малыш, изображая зайчика, сидит на корточках.

Зайчик в норке сидит,  
Крепко, крепко он спит.

Затем прыгает по комнате, прижав согнутые руки к плечам ладошками вперед.

Зайчик прыг, зайчик прыг, прыг, прыг!

Выбегает «лиса» и ловит «зайчика»:

Вот лисичка бежит,  
Зайку съест норовит.  
Зайчик в лес, под кусток,  
От лисы наутек.

## ***Упражнения для туловища***

**«Покачай** головой, как лошадка»

Ребенок стоит, слегка наклонившись вперед, ноги врозь, руки за спиной. Покачивает головой вниз-вверх в среднем темпе.

**«Постучи по** коленкам»

Ребенок стоит прямо, слегка расставив ноги, руки опущены. Немного наклоняется вперед и быстро хлопает себя по коленкам.

**«Качание** деревьев»

Встать прямо, ноги врозь, руки опущены. Наклониться вправо, затем влево, руки расслаблены.

### «Самолет»

Малыш стоит, слегка расставив ноги, руки опущены. Поднимает руки в стороны ладонями вверх.

Расправил крылья самолет:  
Приготовился в полет.

Поворачивается в стороны, не опуская рук.

Я направо погляжу:  
Жу-жу-жу, жу-жу-жу.  
Я налево погляжу:  
Жу-жу-жу, жу-жу-жу.

### «Насос»

Исходное положение прежнее. Скользя руками вдоль туловища, ребенок наклоняется поочередно то вправо, то влево.

Это очень просто —  
Покачай насос ты.  
Направо, налево  
Руками скользя,  
Назад и вперед  
Наклоняться нельзя.  
Это очень просто —  
Покачай насос ты.

### «Посмотри назад»

Встать прямо, расставив ноги шире плеч, руки опустить. Поворачиваться направо и налево, свободно размахивая руками.

### «Наклонись к кубику»

Ребенок стоит, широко расставив ноги, в опущенных руках держит кубик. Наклоняется и кладет кубик сбоку от правой ноги. Выпрямляется, опустив руки. Затем наклоняется, берет кубик и, выпрямившись, перекладывает его в другую руку. Так же наклоняется и к другой ноге.

### «Наколи дров»

Малыш стоит, широко расставив ноги, руки внизу соединены в «замок». Поднимает руки вверх и с наклоном быстро опускает.

Раз — дрова,  
Два — дрова.  
Расколосся ствол едва!  
Бух — дрова,  
Бах — дрова.  
Вот уже полена два.

### «Наклоны с прямыми ногами»

Для начала помогите малышу: поставьте его спиной к себе и придерживайте колени, не давая им сгибаться. Ребенок наклоняется за игрушкой, затем выпрямляется (рис. 96, 97).

Позже малыш наклоняется самостоятельно, не сгибая коленей, старается достать игрушку или носки ног.

### «Бутонок»

Ребенок стоит, слегка расставив ноги, руки опущены. Ритмично под чтение стишка наклоняет голову поочередно к плечам, вперед, назад.

Каждый бутончик склониться бы рад  
направо, налево, вперед и назад.

Затем поднимает руки вверх, склоняя кисти над головой.

От ветра и зноя бутончики эти  
Спрятались живо в цветочном букете.

### «Маятник»

Ребенок сидит на полу, скрестив ноги по-турецки, руки лежат на коленях. Раскачивает туловище то вправо, то влево, приговаривая: «Тик-так».

### «Качалка»

Исходное положение прежнее. Малыш раскачивает туловище вперед-назад.

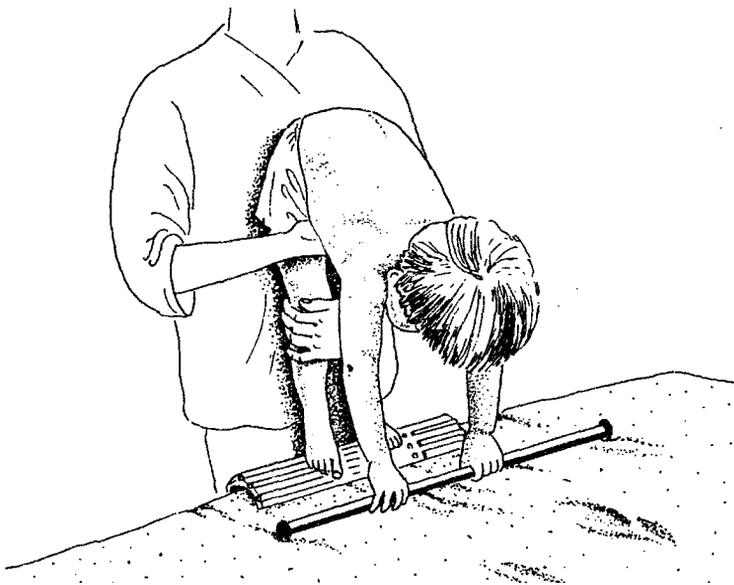


Рис. 96. «Наклонись и ...»



Рис. 97. «... выпрямись»

**«Подними ножки»**

Ребенок лежит на спине. Самостоятельно поднимает прямые ноги и старается дотянуться ступнями до игрушки (рис. 98).

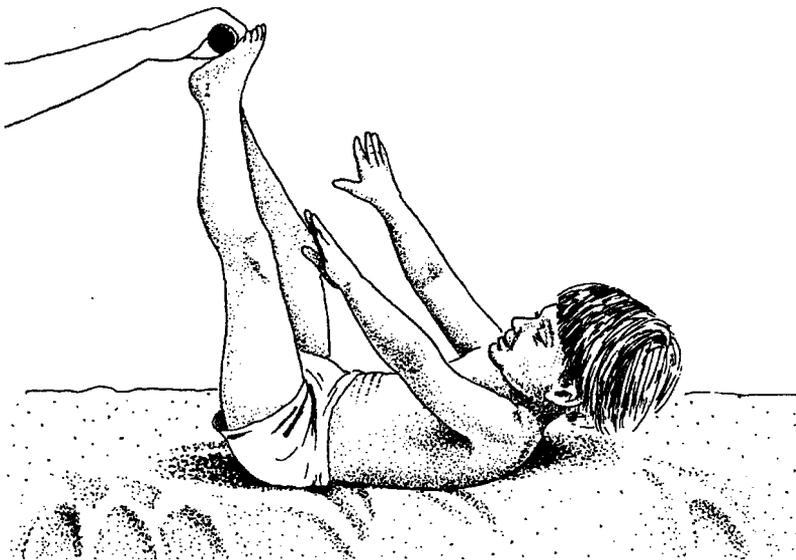


Рис. 98. «Подними ножки!»



Рис. 99. «Велосипед»

#### **«Велосипед»**

Ребенок лежит на спине, слегка согнув ноги. Поочередно сгибает и разгибает ноги, имитируя езду на велосипеде (рис. 99).

#### **«Присаживание»**

Малыш лежит на спине. Придерживая ему ноги, попросите ребенка сесть. Для начала можно помогать, поддерживая то за одну, то за другую ручку (рис. 100).

#### **«Напряженное выгибание» («Возьми игрушку с пола»)**

Сядьте на стул, рядом с собой на пол сбоку положите привлекательную игрушку. Положите малыша к себе на колени животом вниз так, чтобы плечи и грудь были на весу. Поддерживая ребенка за ноги, предложите ему наклониться и взять игрушку, затем вернуться в исходное положение (рис. 101).

Положите малыша вниз спиной и попросите его наклониться назад и, взяв игрушку, сесть (рис. 102, 103).

Это упражнение достаточно трудное, особенно для нетренированных детей, поэтому достаточно выполнить один-два наклона в каждую сторону.



Рис. 100. «Присаживание»

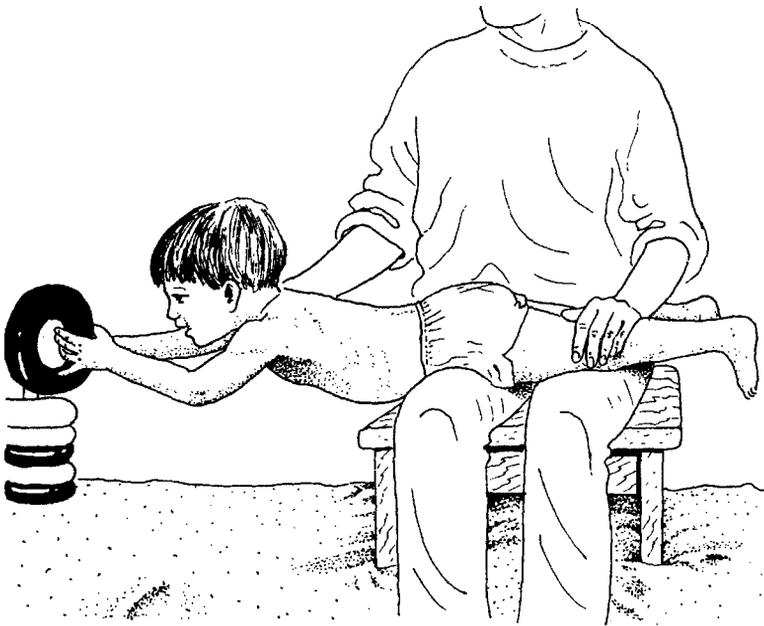


Рис. 101 «Напряженное выгибание». 1 момент

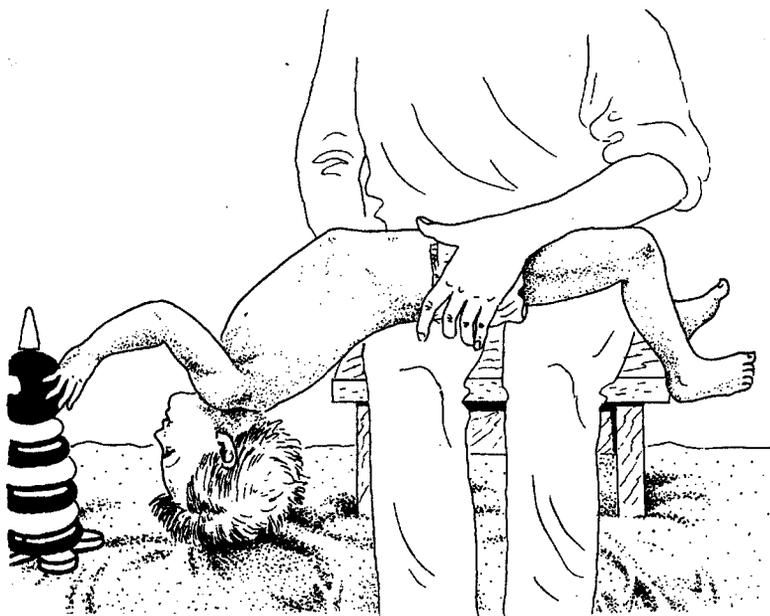


Рис. 102. «Напряженное выгибание». II момент

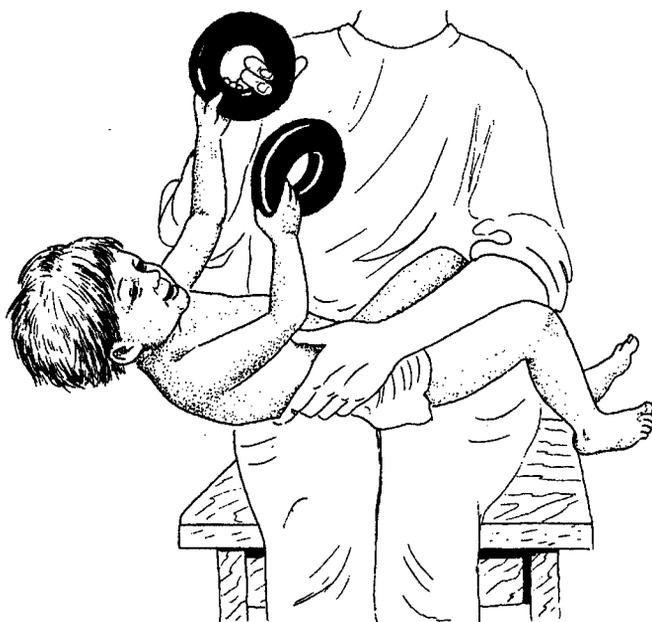


Рис. 103. «Напряженное выгибание». III момент

### «Ежик»

Ребенок лежит на спине. Обхватывает руками колени и прижимает согнутые ноги к груди.

Вот свернулся еж в клубок,  
Потому что он продрог.

Затем снова ложится на спину, потягивается, руки выпрямлены вверх, за голову.

Лучик ежика коснулся,  
Ежик сладко потянулся.

### «Кораблик»

Ребенок стоит на коленях, положив ладони на голову. Покачивается в стороны, изображая кораблик на волнах.

### «Повороты в стороны»

Малыш стоит на коленях. Предложите ему брать игрушку с одной стороны и, поворачивая туловище, класть ее на другую сторону (рис. 104).



Рис. 104. «Повороты в сторону»

### «Ласточка»

Ребенок лежит на животе, руки разведены в стороны. Слегка прогибаясь, поднимает голову и руки (рис. 105).

Для начала можно помочь малышу, поддерживая его за разведенные в стороны руки, кольца.

### «Рыбка»

Ребенок лежит на животе, согнутые руки под грудью. Прогибает спину, выпрямляя руки, поднимает голову и грудь (рис. 106).

### «Кошечка»

Встать на четвереньки. Опуская голову, выгнуть спину вверх, как кошка, когда она сердится. Затем поднять голову и прогнуть спину, потягиваясь (рис. 107, 108).

### «Колобок»

Лечь на спину, руки вытянуть вдоль тела. Сжаться в комочек, притягивая руками колени к груди и стараясь коснуться лбом коленей. Покататься в таком положении вперед-назад (рис. 109).

### «Бревнышко»

Лечь на спину, руки вытянуть вверх, за голову. Повернуться, не сгибая ни туловища, ни ноги, на бок, затем на живот. Покататься «бревнышком» по полу (рис. НО).

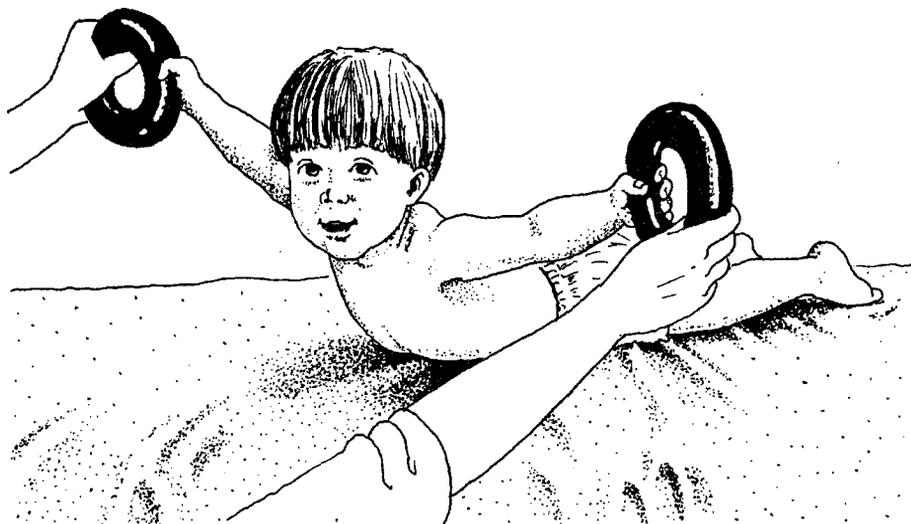


Рис. 105. «Ласточка»

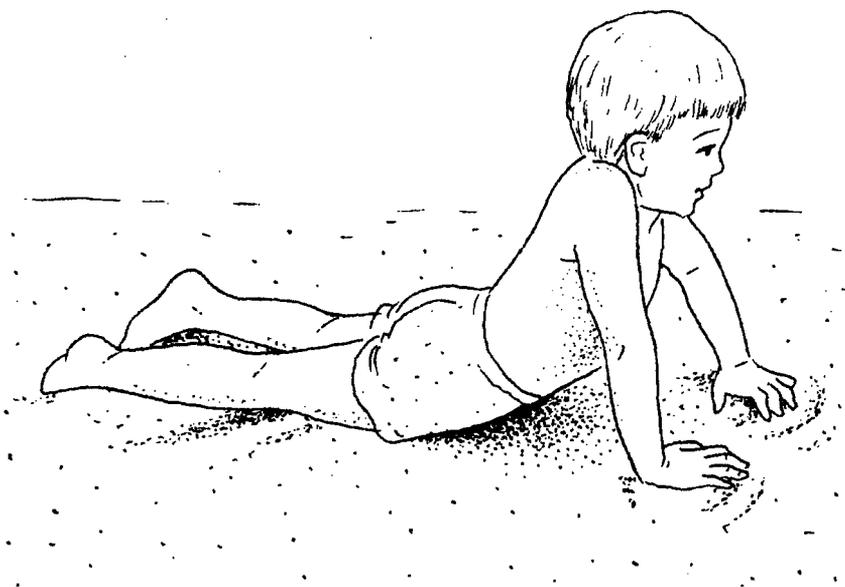


Рис. 106. «Рыбка»



Рис. 107. «Кошечка сердится»



Рис. 108. «Кошечка потягивается»

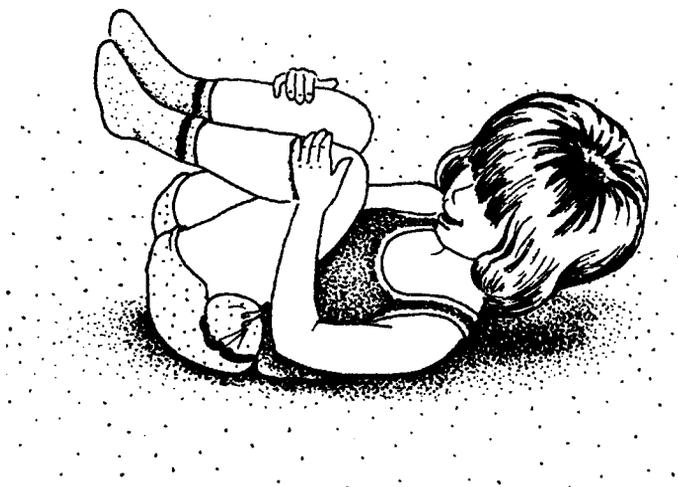
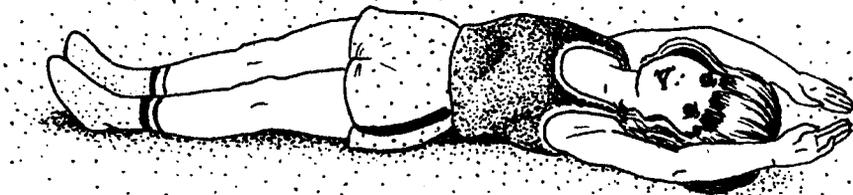


Рис. 109. «Колобок»



•Рис. 110. «Бревнышко»

«Тачка»

Ребенок передвигается на руках по полу (рис. 111).

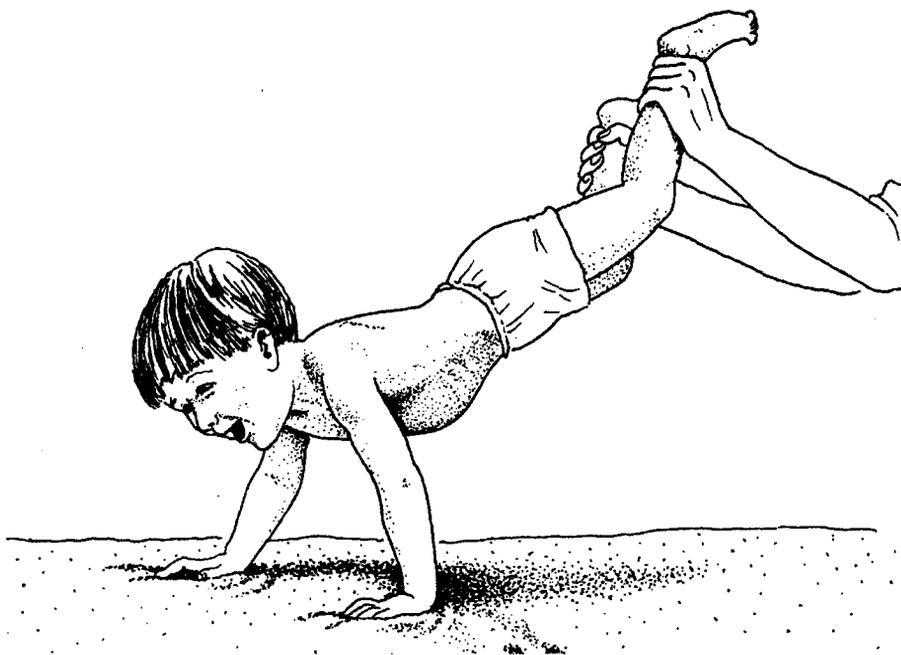


Рис. 111. «Тачка»

## **Игра «Стирка»**

Ребенок стоит прямо, ноги слегка расставлены, руки опущены. Поворачивается в стороны, взмахивая руками.

Вправо — грязное белье.

Влево — чистое белье.

Затем слегка наклоняется вперед и назад.

Мы белье стираем чисто,

Таз на стул поставим быстро.

Малыш приседает, колени разведены, руки касаются пола.

В тазик мы воды нальем,

И белье в нем простирнем.

Встает, затем наклоняется вперед и, взмахивая руками, поворачивается вправо и влево.

А теперь все сполоснем.

Будет чистое белье.

Ребенок стоит, руки согнуты перед грудью, кисти сжаты в кулаки. Движения рук имитируют отжимание белья.

А теперь белье мы выжмем.

И светлей оно, и чище.

Потом наклоняется и быстро выпрямляется, подняв руки вверх.

И наклонимся мы к тазу

С бельем.

Простыню мы развернем,

Развернем.

И встряхнем ее легко,

Да, легко!

И повесим высоко,

Высоко.

## **Игра «Лесная сказка»**

Дед Мороз читает стишки:

Стройненькие елочки красуются,

Зайчики на них любятися.

Малыш изображает сначала елочку — стоит прямо, руки на поясе, затем — прыгает, как зайчик.

Дед Мороз говорит:

Приморожу-ка я елки,

Распрямлю им все иголки

И вершинки распрямлю,

Отйду и посмотрю.

Ребенок стоит прямо, ручки опущены ладонями вперед.

Можно ветками махать,  
Только стройненько стоять!

Ребенок машет прямыми руками вперед-назад.

Ой, как вьюга нас ломает:  
То согнет, то разгибает.

Малыш, стоя, поднимает руки вверх, затем наклоняется и, опустив руки, касается пальцами пола.

Сколько снега навалило,  
Как нас снегом придавило.

Ребенок ложится на живот, кладет голову на сложенные руки.

Можно, можно потянуться  
И немножечко прогнуться.  
Ноги пряменько держать,  
Ветки-руки выпрямлять.

Ребенок, лежа на животе, выпрямляет руки (см. упр. «Рыбка») и прогибается, не отрывая слегка расставленных ног от пола.

И на спинку повернуться,  
Сильно-сильно потянуться.

Поворачивается на спину и потягивается.

Ноги будем поднимать,  
Поднимать и опускать.

Поднимает выпрямленные ноги.

На живот мы повернемся  
И в (имя ребенка) обернемся.

Малыш встает.

### **Игра «Баба сеяла горох»**

Все движения ребенка сопровождаются стишками:

Баба сеяла горох.  
Прыг-скок, прыг-скок.

Малыш ходит по комнате, слегка наклонившись вперед и размахивая руками, затем подпрыгивает.

Обвалился потолок.  
Прыг-скок, прыг-скок.

Поднимает руки вверх и кладет ладони на голову.

Баба шла, шла, шла,  
пирожок нашла.

Ходит по комнате, затем наклоняется и касается пальцами пола.

Села, поела  
И опять пошла.

Ребенок садится на корточки и делает вид, что ест пирожок. Потом встает.

Баба встала на носок,  
А потом — на пятку.  
Стала русского плясать,  
А потом — вприсядку.

Малыш ставит ножку на носок, на пятку, потом танцует, как умеет.

### **Игра «Поймай комара»**

К этой игре надо подготовиться: взять тонкий прутик, привязать к нему веревочку с бумажным «комаром».

Размахивайте «комариком», приговаривая:

Комарика хлоп-хлоп,  
А то сядет на лоб.  
Слева хлопнем комара,  
Справа хлопнем комара.

Малыш старается его поймать, хлопая в ладоши спереди от себя, поворачиваясь в стороны, наклоняясь, над головой.

### **Игра «Тачка»**

Ходьба на руках — упражнение, прекрасно развивающее мышцы всего тела. Предложите ребенку пройти до какой-либо цели (до двери, до противоположной стены и т. п.), каждый раз немного увеличивая расстояние.

## ***Упражнения с флажками***

Маленькие дети с удовольствием выполняют упражнения с флажками.

### **«Покажи и спрячь флажки»**

Ребенок стоит прямо, слегка расставив ноги, руки с флажками опущены. Вытягивает руки вперед при словах: «Покажи флажки», прячет их за спину: «Спрячь флажки» (рис. 112, 113).

### **«Флажки — вперед»**

Встать прямо, ноги врозь, руки с флажками опустить, поднять прямые руки вперед, затем опустить.

### **«Флажки — в стороны»**

Исходное положение то же. Поднять прямые руки в стороны, затем опустить (рис. 114).



Рис. 112. «Покажи флажки»



Рис. 113. «Спрячь флажки»

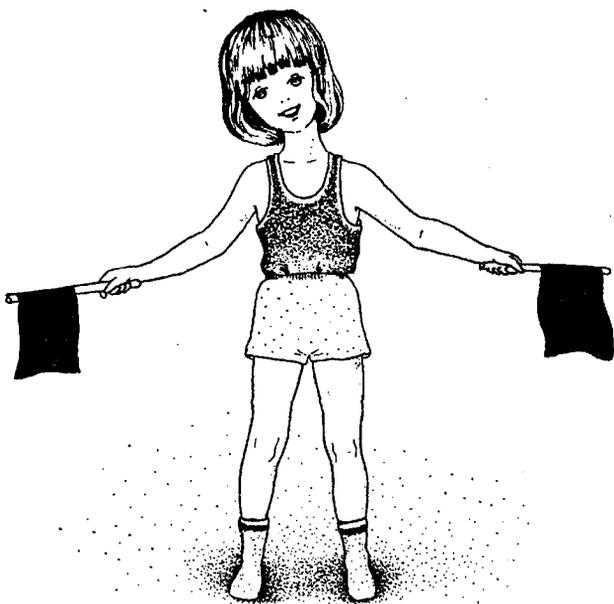


Рис. 114. «Флажки — в стороны»

**«Флажки — назад»**

Исходное положение то же. Отвести прямые руки возможно дальше назад — и опустить.

**«Флажки — вверх»**

Исходное положение прежнее. Поднять прямые руки вперед-вверх и опустить.

**«Помахай флажками»**

Встать прямо, ноги слегка расставить, руки с флажками опустить. Попеременно взмахивать одной рукой вверх, другой — назад.

**«Флажки — к плечам»**

Исходное положение то же. Согнуть руки к плечам, держа флажки вертикально, затем опустить.

**«Скрещивание флажков внизу»**

Ребенок стоит прямо, руки с флажками отведены в стороны. Опускает прямые руки вниз, скрещивая их перед собой, затем поднимает в стороны.

**«Скрещивание флажков над головой»**

Ребенок стоит прямо, ноги врозь, руки с флажками внизу. Поднимает руки через стороны вверх и скрещивает их над головой, затем опускает.



Рис. 115. «Переложи флажок»

**«Ходьба с флажками»**

Малыш ходит по комнате, поднимая флажки по вашему указанию: вперед, в стороны, вверх.

**«Постучи флажками»**

Ребенок стоит прямо, ноги врозь, руки с флажками опущены. Низко приседает и несколько раз стучит флажками о пол, затем выпрямляется, поднимая руки вверх.

**«Прыгни через флажок»**

Встать прямо, держа в руке свернутый флажок. Наклониться, положить флажок на пол у носков ног, выпрямиться, перепрыгнуть через флажок, затем повернуться и вновь перепрыгнуть.

**«Переложи флажок под коленки»**

Сесть на пол, в руках держать флажок. Согнуть ноги и под коленями переложить флажок из одной руки в другую (рис. 115).

**«Удержи флажок»**

Сесть на пол, согнув ноги и опираясь руками сзади. Флажок положить на пол перед ногами. Захватить пальцами обеих ног, поднять над полом и стараться удержать его в этом положении.

### **«Повороты с флажками»**

Встать прямо, ноги врозь, руки с флажками опустить. Поворачиваться в стороны, поднимая руки с флажками вперед.

### **«Положи флажок назад»**

Сесть на пол, ноги скрестить по-турецки, в руке держать флажок. Повернуться и положить флажок сзади. Сесть прямо. Потом повернуться и взять флажок. Повторить в другую сторону.

### **«Спрячь флажок под стул»**

Ребенок сидит на стуле, держа в одной руке флажок. Наклоняется вперед и кладет флажок под стул. Затем выпрямляется, руки прячет за спину. Снова наклоняется, берет флажок и, сев прямо, машет им над головой.

### **«Достань флажками пол»**

Встать прямо, ноги врозь, руки с флажками поднять вперед. Наклониться вперед и достать флажками пол (ноги не сгибать).

### **«Покачайся с флажками»**

Встать прямо, ноги врозь, руки с флажками отвести в стороны. Покачиваться вправо и влево, не опуская рук.

## **Упражнения с мячом**

### **«Посмотри на мяч»**

Ребенок стоит прямо, ноги врозь, в опущенных руках держит перед собой мяч. Поднимает мяч над головой и смотрит на него.

### **Приседание с мячом**

Встать прямо, ступни ног поставить параллельно, в опущенных руках держать мяч. Присесть, коснуться мячом пола, затем выпрямиться.

### **Наклоны к мячу**

Сесть на пол, ноги врозь, в руках держать мяч. Наклониться вперед, положить мяч между ступнями и выпрямиться. Затем наклониться, взять мяч и снова выпрямиться.

### **Перекладывание мяча**

Сесть на пол, ноги врозь, в руках держать мяч. Положить мяч с одной, затем с другой стороны.

### **Катание мяча — I вариант**

Ребенок сидит на полу, широко разведя ноги или по-турецки. Старается прокатить мяч вперед, подальше от себя (рис. 116).

### **II вариант**

Ребенок сидит на корточках и катает мяч вокруг себя.

### **Перекатывание мяча**

Малыш ходит по комнате и, наклоняясь вперед, перекатывает большой мяч по полу, толкая его руками.



Рис. 116. «Прокати мяч»

### «Мяч вокруг ног»

Встать прямо, ноги на ширине плеч, руки с мячом опустить. Наклониться и, придерживая мяч руками, прокатить его вокруг одной и другой ноги. Взять мяч и выпрямиться.

### Прокатывание мяча

Ребенок стоит. Наклонившись, старается прокатить мяч между ножками стула и табурета.

### «Оттолкни мяч руками»

Малыш стоит прямо, слегка расставив ноги, руки опущены. Встаньте напротив и, держа мяч на одной руке, предложите ребенку столкнуть его.

### «Оттолкни мяч ногами»

Ребенок сидит на полу, согнув ноги и опираясь руками сзади. Подкатите большой мяч и предложите малышу оттолкнуть его от себя обеими ногами.

Дети двух лет и старше начинают овладевать **бросанием**. Вначале они лишь отталкивают мяч кистью руки, затем постепенно у них возникает правильный навык замаха с поворотом туловища в сторону бросающей руки. Развивается толчок определенной силы, напрягаются соответствующие группы мышц. Научите своего малыша занимать правильную



Рис. 117. «Бросание мяча»

позу: при броске правой рукой правую ногу отставляют назад и на нее переносят тяжесть тела. При броске левой, наоборот, тяжесть тела — на левой ноге (рис. 117).

Играйте с ребенком в мячик и дома, и на улице. Учите его бросать и ловить мячи различного размера (маленькие — одной рукой, большие — обеими).

#### **Игра «Все дальше и выше»**

Если малыш уже неплохо ловит и бросает мяч, можно понемногу увеличивать расстояние, приговаривая при бросках: «Бросим дальше, бросим выше».

#### **Игра «Какой мяч больше»**

Разложите несколько мячей разного размера. Предложите ребенку выбрать и принести большой мяч. Если он ошибся, то объясните разницу, давая подержать большой и маленький мяч и обводя его ручкой по их окружностям. Затем попросите принести маленький мячик.

### **Игра «Прокати мяч с горки»**

Эта игра хороша тем, что учит совсем маленьких детей ловить мяч. Малыш катит мяч с горки, а вы ловите его внизу. Затем — поменяйтесь местами.

### **Игра «Футбол»**

Предложите ребенку поиграть в футбол, то есть при ходьбе катать мяч толчками ног.

### **Игра «Баскетбол»**

Повесьте дома или во дворе маленькую баскетбольную корзину так, чтобы малыш мог бы до нее дотянуться. Предложите ему бросать мяч в корзину.

## ***Дыхательные упражнения***

Эти упражнения просто необходимы детям, довольно часто болеющим простудными заболеваниями, бронхитами, выздоравливающим после воспаления легких, детям, страдающим бронхиальной астмой. Дыхательная гимнастика прекрасно дополняет любое лечение (медикаментозное, гомеопатическое, физиотерапевтическое), развивает еще несовершенную дыхательную систему ребенка, укрепляет защитные силы организма.

### **«Надуй шарик»**

Ребенок сидит или стоит. «Надуй шарик» — широко разводит руки в стороны и глубоко вдыхает. Затем медленно сводит руки, соединяя ладони перед грудью и выдувает воздух — «ффф...». «Шарик лопнул» — хлопнет в ладоши. «Из шарика выходит воздух» — малыш произносит: «шшш...», делая губы хоботком и опуская руки.

### **«Курочка»**

Ребенок стоит прямо, слегка расставив ноги, руки опущены. Разводит руки широко в стороны, как крылья — вдох. Наклоняется, опустив голову и свободно свесив руки. Произносит: «тах-тах-тах», одновременно похлопывая себя по коленям — выдох.

### **«Жук»**

Малыш стоит или сидит, скрестив руки на груди. Разводит руки в стороны, поднимает голову — вдох. Скрещивает руки на груди, опускает голову — выдох.

Жу-у,— сказал крылатый жук,  
Посижу и пожу жуку.

### **«Трубач»**

Ребенок стоит или сидит, руки согнуты, кисти сжаты, как бы удерживая трубу. Произносит:

Тру-ру-ру, бу-бу-бу!  
Подудим в свою трубу.

### «Подуем на плечо»

Ребенок стоит, ноги слегка расставлены, руки опущены. Поворачивает голову направо и, сделав губу трубочкой, дует на плечо. Голова прямо — вдох носом. Голову влево — выдох. Голова прямо — вдох.

Подуем на плечо,  
Подуем на другое.  
На солнце горячо  
Пекло дневной порой.

Опускает голову, подбородком касаясь груди, снова делает спокойный выдох. Голова прямо — вдох носом. Поднимает лицо вверх — выдох через губы, сложенные трубочкой.

Подуем на живот,  
Как трубка, станет рот.  
Ну а теперь — на облака  
И остановимся пока.

### «Подуй на одуванчик»

Малыш стоит или сидит. Делает глубокий вдох носом, затем — длинный выдох, как будто хочет сдуть с одуванчика пух (рис. 118).

Подуй на одуванчик,  
Как дует этот мальчик.  
Подуй, подуй сильнее  
И станешь здоровее.

### «Косарь»

Ребенок стоит, ноги на ширине плеч, руки опущены. Машет обеими руками вправо и слегка назад: «зз-уу». Возвращается в исходное положение — вдох. Машет руками влево и слегка назад: «зз-уу».

Косарь идет косить жнивье:  
Зу-зу, зу-зу, зу-зу.  
Идет со мной косить вдвоем!  
Зу-зу, зу-зу, зу-зу.  
  
Замах направо, а потом  
Налево мы махнем.  
И так мы справимся с жнивьем.  
Зу-зу, зу-зу вдвоем.

### «Хомячок»

Предложите малышу пройти несколько шагов (10-15), надув щеки, как хомячок. Затем легко хлопнуть себя по щекам — выпустить воздух из рта и пройти еще немного, дыша носом.



Рис. 118. «Подуй на одуванчик»

### **«Ворона»**

Ребенок стоит прямо, слегка расставив ноги и опустив руки. Разводит руки широко в стороны, как крылья. Медленно опускает руки и произносит на выдохе: «каррр», максимально растягивая звук «р».

### **Упражнение с флажками**

Исходное положение прежнее, в опущенных руках — флажки. Ребенок поднимает руки вверх через стороны — вдох, опускает через стороны — выдох через сложенные трубочкой губы.

### **Игра «Булькание»**

Малыш сидит, перед ним — стакан (или бутылочка) с водой, в котором — соломинка для коктейля. Научите ребенка, как нужно дуть в стакан через соломинку, чтобы за один выдох получилось долгое булькание. Вдох — носом, выдох — в трубочку: «буль-буль-буль» (рис. 119).

### **Игра «Мыльные пузыри»**

Эта забава известна всем. Научите малыша пускать мыльные пузыри: вдох — носом, а выдох — через сложенные в трубочку губы, длинный и мягкий, тогда пузырь получится большой и красивый.



Рис. 119. «Булькание»

### **Игра «Филин»**

«День» — ребенок стоит и медленно поворачивает голову вправо и влево. «Ночь» — смотрит вперед и взмахивает руками — «крыльями», опуская их вниз, произносит «у...ффф».

### **Игра «Кто дальше загонит шарик»**

Сядьте с малышом за стол. Положите перед собой два ватных шарика. Дуйте на шарики, как можно сильнее, стараясь сдуть их со стола.

### **Игра «Пушок»**

Привяжите на веревочку легкое перышко. Предложите ребенку дуть на него. Следите за тем, чтобы вдох делался только носом, а выдох — через сложенные трубочкой губы.

### **Игры с воздушным шаром, вертушкой**

Воздушный шар или вертушку держите на уровне лица ребенка. Предложите малышу сильно подуть на шар, так, чтобы он взлетел, на вертушку — чтобы она вертелась.

### **Игры с дудочками, рожками, свистками, пищалками**

Подберите дудочку или свисток с мелодичным звуком и позвольте ребенку дудеть или свистеть столько, сколько он захочет. Это очень полезное занятие.

## **Пальчиковая гимнастика**

Упражнения для пальцев рук — развитие тонких движений, очень полезны маленьким детям. Известно, что речевой центр и центр, управляющий движениями пальцев, расположены в коре головного мозга рядом друг с другом. Поэтому работа пальцев оказывает стимулирующее воздействие на речевой центр и способствует умственному развитию ребенка. Вы хотите, чтобы ваш малыш побыстрее заговорил? Тогда занимайтесь с ним пальчиковой гимнастикой каждый день.

### **«Ладони на столе»**

Ребенок сидит за столом. Руки лежат на столе ладонями вниз. На счет «Раз» — пальцы врозь, «Два» — вместе.

### **«Пальчики здороваются»**

Малыш сидит, руки держит перед собой. На счет «раз» соединяются большие пальцы обеих рук, «два» — указательные, «три» — средние, «четыре» — безымянные, «пять» — мизинцы.

### **«Человечек»**

Ребенок, сидя за столом, изображает «человечков». Сначала указательный и средний пальцы правой руки «бегают» по столу, затем — левой.

### **«Дети бегут наперегонки»**

Движения, описанные в предыдущем упражнении, обе руки выполняют одновременно.

### **«Коза»**

Малыш изображает «козу», вытянув указательный палец и мизинец одной, затем другой руки.

### **«Козлята»**

То же упражнение, но выполняется обеими руками одновременно.

### **«Очки»**

Ребенок изображает «очки», образовав два кружочка из большого и указательного пальцев обеих рук и соединив их.

### **«Зайчик»**

Малыш вытягивает вверх указательный и средний пальцы, большой, и безымянный и мизинец соединяет — «зайчик» слева.

### **«Ладонка — кулачок — ребро»**

Ребенок сидит за столом. На счет «раз» кладет руки на стол ладонями вниз, «два» — сжимает кулачки, «три» — кладет кисти ребром.

### **«Деревья»**

Малыш поднимает обе руки ладонями к себе — «деревья стоят». Широко разводит пальцы — «ветки раскинулись».

### «Флажок»

Большой палец вытянуть вверх, остальные соединить вместе.

### «Гнездо»

Соединить обе руки в виде чаши, пальцы плотно сжаты.

### «Корни растения»

Прижать руки тыльной стороной друг к другу, опустить пальцы вниз.

### «Пчела»

Указательный палец правой, затем левой руки вращать по оси.

### «Солнечные лучи»

Скрестить пальцы, поднять руки вверх, расставить пальцы.

### «Паук»

Пальцы согнуты, медленно передвигаются по столу.

### «Стол»

Правую руку согнуть в кулак, на нее сверху положить горизонтально левую руку.

### «Ворота»

Соединить кончики среднего и безымянного пальцев обеих рук, большие пальцы поднять вверх и согнуть внутрь.

### «Мост»

Поднять руки вверх ладонями друг к другу, расположить пальцы горизонтально, соединить кончики среднего и безымянного пальцев обеих рук.

### «Ромашка»

Соединить обе руки, прямые пальцы развести в стороны.

### «Ежик»

Ладони соединить, прямые пальцы выставить вверх.

### «Бочонок с водой»

Слегка согнуть пальцы левой руки в кулак и оставить сверху отверстие.

### Игра «Прятки» (сжимание и разжимание пальцев рук)

В прятки пальчики играли  
И головки убирали.  
Вот так, вот так.  
Так головки убирали.

### Игра «Сорока»

При произнесении текста ребенок водит указательным пальцем правой руки по ладони левой руки: на слова «этому дала» сгибает поочередно каждый палец руки, кроме мизинца.

Сорока, сорока, кашу варила...

### **Игра «Пальчик-мальчик»**

Ребенок соединяет большой палец поочередно с указательным, средним, безымянным, мизинцем на одной руке, затем на другой.

Пальчик-мальчик, где ты был?  
С этим братцем в лес ходил.  
С этим братцем щи варил.  
С этим братцем кашу ел.  
С этим братцем песни пел.

/

### **Игра «Белка»**

Малыш держит руку ладошкой кверху. Указательным пальцем другой руки водит по ладони, затем поочередно загибает пальцы.

Сидит белка на тележке,  
Продает она орешки:  
Лисичке-сестричке,  
Воробью, синичке,  
Мишке толстопятому,  
Заиньке усатому.

### **Игра «Этот пальчик»**

Ребенок поочередно разгибает пальцы, сначала на одной руке, затем — на другой, начиная с большого:

Этот пальчик — дедушка,  
Этот пальчик — бабушка,  
Этот пальчик — папочка,  
Этот пальчик — мамочка,  
Этот пальчик — я,  
Вот и вся моя семья.

Затем поочередно сгибает пальцы:

Этот пальчик хочет спать.  
Этот пальчик прыг в кровать!  
Этот пальчик прикорнул.  
Этот пальчик уж заснул.  
Тише, пальчик, не шуми,  
Братиков не буди...  
Встали пальчики. Ура!  
В детский сад идти пора.

### **Игра «По грибы»**

Малыш поочередно сгибает пальцы, начиная с мизинца:

Раз, два, три, четыре, пять —  
Мы грибы идем искать.  
Этот пальчик в лес пошел,

Этот пальчик гриб нашел,  
Этот пальчик чистить стал.  
Этот пальчик все съел,  
Оттого и потолстел.

### **Игра «Апельсин»**

Малыш поочередно разгибает пальцы, сжатые в кулачок, начиная с мизинца:

Мы делили апельсин,  
Апельсин всего один.  
Эта долька для кота.  
Эта долька для ежа.  
Эта долька для бобра.  
Эта долька для чижа.  
Ну, а волку кожа.

### **Игра «Ну-ка, братцы, за работу!»**

Ребенок разгибает пальцы, на одной руке, поочередно постукивая по ним указательным пальцем другой руки:

Ну-ка, братцы, за работу!  
Покажи свою охоту.  
Большому — дрова рубить.  
Печи все — тебе топить.  
А тебе — воду носить.  
А тебе — обед варить.  
А малышке — песни петь.  
Песни петь да плясать,  
Родных братьев забавлять.

### **Игра «Алые цветы»**

Малыш соединяет обе руки ладонями друг к другу, в форме тюльпана. Медленно раскрывает пальцы:

Наши алые цветки  
Раскрывают лепестки.

Покачивает кистями рук:

Ветерок чуть дышит,  
Лепестки колышет.

Медленно закрывает пальцы:

Наши алые цветки  
Закрывают лепестки.

Покачивает сложенными кистями:

Тихо засыпают, головой качают.

# **МАССАЖ И ГИМНАСТИКА ДЛЯ НЕДОНОШЕННЫХ ДЕТЕЙ**

## НЕДОНОШЕННЫЕ ДЕТИ

У вас родился ребенок, но вы одновременно счастливы и огорчены, так как желанное событие совершилось раньше обычного срока. Однако расстраиваться не нужно: при правильном уходе, выполнении всех рекомендаций врача ваше дитя вырастет здоровым. Терпеливое, ровное отношение и уверенность в своих силах помогут преодолеть все трудности.

На первом году жизни важно следить за физическим развитием ребенка. Масса тела недоношенных детей при рождении, как правило, не превышает 2500 г, рост - 45 см. У детей с высокой степенью недоношенности показатели массы тела бывают и ниже, до 900-1000 г, рост — менее 35 см.

Состояние здоровья недоношенных детей при рождении может быть удовлетворительным. Такие дети требуют лишь специальных условий для выхаживания вследствие незавершенности внутриутробного развития.

Во избежание необоснованной тревоги следует помнить, что дети, родившиеся преждевременно, достигают в физическом и психомоторном развитии уровня своих доношенных сверстников только через определенное время. При этом большое значение имеют степень зрелости (срок рождения ребенка, его масса тела при рождении) и состояние здоровья. Выделяют 4 степени зрелости (группы) недоношенных детей: I степень — масса тела составляет 2001-2300 г, II степень — 1501-2000 г, III степень — 1000-1500 г, IV степень — менее 1000 г.

Недоношенные дети в своем физическом и психомоторном развитии на протяжении от 1 года до 3 лет постепенно достигают уровня развития детей, рожденных в срок. Чем меньше масса тела ребенка при рождении, чем больше степень его недоношенности, тем в более старшем возрасте достигает он уровня развития своего доношенного сверстника. Однако следует отметить, что темпы нарастания массы тела у недоношенных детей более высокие по сравнению с детьми, рожденными в срок, и чем

меньше масса тела ребенка при рождении, тем интенсивнее идет ее нарастание на протяжении первого года жизни. Однако, несмотря на высокие темпы ее нарастания у детей, рожденных преждевременно, к первому году жизни все же возможно ее отставание от массы тела доношенных сверстников. Эти дети достигают нормального уровня физического развития лишь к 2-3 годам. Нельзя «требовать» от недоношенного ребенка, чтобы он сразу же «походил» на ребенка, рожденного в срок.

Дети с недоношенностью I степени имеют, как правило, лишь временное отставание темпов психомоторного развития, поэтому этих детей можно считать практически здоровыми.

Исходя из этих соображений для детей 1-й группы предлагаются массаж и физические упражнения, представленные девятью комплексами (см. ниже). Они отличаются от комплексов для здоровых доношенных детей большей постепенностью увеличения нагрузки как в самом комплексе, так и на протяжении всего 1-го года жизни (так, если для доношенных сверстников предусмотрены 4-5 комплексов, то для детей этой группы - 9). Это дает возможность выбора более дозированной и индивидуальной нагрузки.

Для недоношенных детей 2-й группы также подбирается комплекс массажа и гимнастики из девяти представленных комплексов. Подбирается он не по паспортному возрасту ребенка, а в соответствии с уровнем его психомоторного развития.

Недоношенные дети 3-й и 4-й групп имеют не только более выраженные во времени сдвиги в становлении нервно-психических реакций и движений, у них могут быть и неврологические нарушения, связанные с поражением ЦНС, чаще встречаются заболевания опорно-двигательного аппарата, органов дыхания и других органов и систем.

При выборе комплекса для этой группы детей надо тем более учитывать не паспортный возраст ребенка, а истинный, который определяется уровнем его развития. Например, ребенку еще 8 месяцев, но по своему психофизическому развитию он соответствует 5-месячному. Поэтому за основу занятий с ним нужно взять комплекс гимнастики для 5-месячного ребенка, а дополнительно, если есть какое-либо заболевание, использовать рекомендации, изложенные в соответствующих разделах (см. оглавление) и согласованные с педиатром.

Дети с сочетанными заболеваниями могут быть во всех группах. Вероятность проявления и тяжесть заболевания детей, естественно, увеличиваются с повышением степени «риска».

Среди комплексных мероприятий по выхаживанию недоношенных детей важное место занимают лечебная физкультура и массаж.

## **ЗНАЧЕНИЕ МАССАЖА И ГИМНАСТИКИ ДЛЯ НЕДОНОШЕННЫХ ДЕТЕЙ**

Первый год жизни — самый ответственный этап развития ребенка, особенно рожденного преждевременно. От того, как он сумеет приспособиться к новым условиям жизни (вне материнского организма), как справится с нарушениями в состоянии здоровья, зависят благополучие и гармония последующего его развития. Необходимо помнить, что на первом году жизни организм ребенка пластичен, обладает большими потенциальными возможностями к восстановлению поврежденных или задержанных в своем развитии функций органов и систем.

Физическое воспитание недоношенных детей на первом году жизни основывается на физиологических особенностях организма этих детей: недостаточное созревание коры головного мозга к моменту рождения, незрелость его структур, несовершенство дыхательной функции, низкие адаптационные (приспособительные) возможности в меняющихся условиях внешней среды (несовершенство обменных процессов, терморегуляции). В первые месяцы жизни у недоношенных детей могут отмечаться пониженный тонус мышц, общая вялость, малоподвижность, слабо выраженные безусловные рефлексы или даже их отсутствие. У некоторых детей в возрасте 2-3 месяцев начинают преобладать процессы возбуждения: могут наблюдаться нарушения сна (ребенок плохо засыпает, часто просыпается), повышенный тонус мышц, значительная двигательная активность.

В связи с пониженной сопротивляемостью организма большинство недоношенных детей более подвержены острым респираторным вирусным инфекциям. У них чаще развиваются осложнения.

Методика лечебной физкультуры для недоношенных детей разработана с учетом их физиологических особенностей, а также данных современной науки о нормализации важнейших функций организма вследствие оздоровления психики и нервно-мышечного аппарата.

Задачами массажа и гимнастики являются прежде всего оздоровление, закаливание и своевременное правильное развитие организма ребенка. Весьма важно развивать основные движения (особенно ползание, повороты, сидение, стояние, ходьбу), а также положительные эмоции, зрение, слух, речь, совершенствовать функции дыхательной, сердечно-сосудистой систем, тренировать органы равновесия (вестибулярный аппарат).

Физическое воспитание здоровых недоношенных детей следует начинать рано — с 2-3-недельного возраста. Подход к выбору характера упражнений, приемов массажа должен быть индивидуальным, бережным, с учетом возраста ребенка, его развития, массы тела при рождении.

Начинать лечебную гимнастику надо с упражнений, основанных на врожденных рефлексах новорожденного. Эти упражнения активные, они более щадящие, чем пассивные, т. е. упражнения, которые взрослые проводят сами, например, сгибая и разгибая ноги ребенка.

Методика включает в себя: 1) лечение положением; 2) лечебную гимнастику; 3) приемы классического и точечного массажа. Эти методы могут применяться одновременно (сочетанно) или последовательно (поочередно). Преимущественное использование того или другого метода определяется как состоянием здоровья ребенка, так и его заболеванием, а также тренированностью организма в процессе занятий.

**Лечение положением** — это приемы, способствующие правильному положению головы, шеи, тела, рук и ног. Осуществляется оно различными укладками и упражнениями.

**В лечебную гимнастику** входят упражнения, основанные на безусловных рефлексах, некоторые активные упражнения и упражнения при помощи взрослого, т. е. пассивные упражнения.

**Классический массаж** выполняется посредством следующих приемов — поглаживание, растирание, разминание, вибрация, легкие ударные приемы.

Родителям следует научиться различным приемам массажа, так как эту процедуру лучше всего проводить дома самим.

**Точечный массаж** осуществляется одновременным надавливанием и вращением одним или двумя пальцами на определенные рефлексогенные зоны тела ребенка и применяется как при ослабленных растянутых мышцах, так и при повышенном мышечном тоне с целью снятия напряжения мышц. При этом быстрые отрывистые и относительно сильные надавливания вызывают возбуждение и напряжение мышц — стимулирующий метод. Медленные мягкие воздействия на эти же зоны, вначале с постепенно нарастающим увеличением давления, вибраций, остановкой и последующим ослаблением воздействия (без отрыва от зоны), вызывают ослабление мышечного напряжения в отдельных группах мышц — тормозной метод.

Лечебную физкультуру нужно проводить ежедневно, в одно и то же удобное для семьи время, она должна стать одним из обязательных режимных моментов. Отдельные упражнения следует повторять 2-3 раза в день. Возможно проводить занятия с ребенком несколько раз в день (4—6), но понемногу, по 5 минут каждое занятие. Начинать занятия надо за 30 мин до кормления или через 45-60 мин после него. Нельзя делать массаж и гимнастику перед ночным сном. Комната должна быть хорошо проветренной, температура воздуха в ней 20-24° С. В теплое время года лечебную физкультуру лучше делать при открытом окне или форточке, а с 5-6-месячного возраста — на свежем воздухе.

Увеличивать физическую нагрузку в комплексе лечебной гимнастики следует постепенно и на протяжении длительного времени. Это очень важно, чтобы не переутомлять ребенка.

**Признаки утомления** при занятиях гимнастикой и массажем: недовольство ребенка, возбуждение, ухудшение качества выполнения им упражнений, значительное отвлечение от занятий, вялость (пассивность).

При появлении хотя бы одного из признаков утомления необходимо уменьшить нагрузку в занятиях.

Недоношенные дети в силу физиологических особенностей быстрее устают и охлаждаются, поэтому в самом начале занятий комплекс лечебной гимнастики можно разделить на две части, проводя его в два приема. Упражнения надо чередовать в определенной последовательности, меняя работающие группы мышц.

Массаж должен предшествовать гимнастическим упражнениям. Прежде чем выполнять движения руками и ногами, следует их помассировать. В середине комплекса производится массаж спины, а затем можно приступить к движениям, в которых участвуют мышцы спины. Перед упражнениями в положении лежа на спине делается массаж живота и груди. Продолжительность каждого массажного приема 0,5-1-2 минуты.

Пока ребенок не привык к колебаниям температуры, не следует обнажать его полностью, приступая к занятиям лечебной физкультурой. Так, например, проводя упражнения для мышц рук, нижнюю половину тела ребенка в это время следует прикрыть пеленкой и, наоборот, не снимать распашонки, занимаясь ногами. Лишь когда ребенок привыкнет к воздушным ваннам при занятиях гимнастикой, можно обнажать его полностью. Таким образом, массаж и гимнастика будут сочетаться с процедурой закаливания воздухом.

Величину нагрузки определяют продолжительностью занятий и повторением каждого упражнения в комплексе, темпом, размахом движений, степенью сложности упражнений, чередованием их с паузами отдыха, дыхательными упражнениями.

Для лучшего контакта с ребенком во время занятий нужно исключить отвлекающие моменты: разговоры и нахождение в комнате других людей, громкую музыку, обилие игрушек. Все внимание родителей, проводящих занятие, должно быть сосредоточено на ребенке. При этом упражнения следует сопровождать спокойным, негромким, ласковым обращением к ребенку или звучанием тихой, мелодичной музыки. С 3-4 месяцев жизни надо приучать ребенка к речевым указаниям (например, «возьми погремушку, кольцо»), с 8-9 месяцев стараться вызвать по сло-

ву взрослого самостоятельное исполнение ребенком ряда упражнений. Таким образом, в каждое занятие необходимо включать упражнения, способствующие развитию зрительных, слуховых реакций и двигательных умений.

Достижения ребенка при выполнении упражнений следует учитывать и поощрять улыбкой, тоном, ласковыми словами. Даже если ребенок не поймет их смысла, то уловит по тону одобрительное отношение матери или отца. Обращенная к ребенку речь имеет и другое, не менее важное, значение. Четкая, правильная речь родителей, сочетаемая с показом называемой игрушки, действием руки ребенка, например, захватывающей эту игрушку, подготавливает его к произношению первых слогов и слов.

Чтобы заинтересовать ребенка, при проведении гимнастики надо использовать игрушки. Например, чтобы повернуться и захватить игрушку, ребенку необходимо выполнить определенные движения. Игрушки должны быть разных цветов, формы, звучания.

Продолжительность занятий по одному и тому же комплексу зависит от разных причин: степени психофизического развития ребенка, его возможности усвоить упражнения комплекса.

Показанием к увеличению нагрузки, расширению комплекса, переводу на следующий, более сложный комплекс, помимо возраста ребенка, является его хорошая реакция непосредственно на проводимые упражнения (спокойное поведение, 1-уление, розовая окраска кожи, теплые конечности).

Переход к занятиям по комплексу с большей психофизической нагрузкой необходимо делать постепенно, путем введения в старый комплекс нескольких упражнений, вырабатывая новые навыки последующего комплекса, и лишь через некоторое время полностью заменять упражнения предыдущего комплекса упражнениями нового.

Таблица 2

*Подбор величины нагрузки в комплексе лечебной гимнастики*

Снижение нагрузки	Повышение нагрузки
Продление курса занятий по одному и тому же комплексу, например, не 3 недели, а 1—15 месяца	Более быстрый переход к новым упражнениям и к новому комплексу лечебной гимнастики
Уменьшение времени однократно проводимого занятия, например, не 15-20 минут, а 10-15 минут, за счет уменьшения числа повторений каждого упражнения и приемов массажа в комплексе	Увеличение продолжительности однократно проводимого занятия за счет увеличения числа повторений каждого упражнения и приемов массажа в комплексе

Снижение нагрузки	Повышение нагрузки
Снижение темпа и амплитуды движений. Занятия проводить в медленном и среднем темпе	Ускорение темпа и увеличение амплитуды движений. Занятия проводить в среднем темпе, а некоторые упражнения — и в быстром
Чаше включать паузы отдыха и дыхательные упражнения. Последние делать без движения рук и ног ребенка (так называемые статические упражнения)	Реже включать паузы отдыха, давать дыхательные упражнения не только статические, но и с движением рук и ног ребенка (так называемые динамические упражнения)
Разбить основной комплекс, проводя его в течение дня в 2-3 приема	Дополнительно к основному комплексу повторять некоторые упражнения и приемы массажа 3-5 раз в день по 5-8 минут
Исходное положение во время занятий — лежа	Исходное положение — лежа. Когда ребенок овладеет навыками движений в горизонтальном положении (повороты туловища, ползание, самостоятельное присаживание и вставание), некоторые упражнения давать в положении сидя*, а к 1 году — стоя
Тон обращения к ребенку при проведении занятий негромкий, неторопливый, спокойный	Наряду с обычным тоном обращения допустим более оживленный

\* Упражнения в положении сидя можно давать в том случае, если у ребенка в этом положении спина не круглая, а прямая.

При физическом воспитании недоношенных детей, учитывая несовершенство дыхательной системы, обмена веществ, придается особое значение дыхательным упражнениям. Занятия необходимо начинать с дыхательных упражнений, а также перемежать ими некоторые упражнения комплекса. Дыхательные упражнения настоятельно рекомендуется проводить и самостоятельно 3-5 раз в течение дня. Они способствуют повышению снабжения всех органов и тканей, в том числе и центральной нервной системы, кислородом, улучшению общего состояния ребенка.

При проведении массажа надо помнить о том, что кожа у недоношенных детей первых месяцев жизни тонкая, сухая, легко ранимая. В связи с этим вначале используют наиболее щадящие приемы массажа (поглаживание) и лишь постепенно вводят другие приемы (нежная вибрация, легкое растирание, похлопывание, разминание).

# ЛЕЧЕБНАЯ ГИМНАСТИКА И МАССАЖ ДЛЯ ЗДОРОВЫХ НЕДОНОШЕННЫХ ДЕТЕЙ ДО 1 ГОДА 4 МЕСЯЦЕВ

На первом году жизни ребенка происходит становление его психомоторного развития. В первые недели движения ребенка беспорядочные, несогласованные. До 3-4-месячного возраста тонус мышц-сгибателей рук и ног повышен, в связи с чем руки и ноги ребенка согнуты в суставах. Постепенно движения совершенствуются. Вначале появляются координированные движения головы, плечевого пояса, рук, затем — движения в горизонтальном положении в виде поворота на бок, на живот, на спину, ползание. Одновременно идет развитие хватания, опоры рук, ног, сидения, стояния и ходьбы. Движения способствуют укреплению опорно-двигательного аппарата. Без движений нет нормального развития ребенка.

На каждом возрастном этапе применяют те упражнения, к которым ребенок подготовлен.

Приводим примерные комплексы лечебной гимнастики, разработанные с учетом возрастных особенностей развития ребенка.

## I комплекс упражнений

Возраст ребенка — 2-3 недели жизни. Продолжительность занятий 6-8 мин. Каждое упражнение повторяют 3—4 раза.

### 1. Дыхательное упражнение

И. п.: ребенок на руках матери, лицом к ней.

Выполните легкие ритмичные надавливания на спину ребенка, перемещая ладонь от шеи до поясницы (рис. 120).

### 2. Дыхательное упражнение

И. п.: ребенок лежит на спине.

Совершайте легкие ритмичные надавливания на грудную клетку, ее передние и боковые поверхности, обходя грудину (рис. 121).

### 3. Дыхательное упражнение

И. п.: ребенок лежит на боку.

Ритмичные надавливания на грудную клетку, ее боковую и заднюю поверхности в положении на левом и правом боку поочередно.

### 4. Упражнения для стоп (рефлекторные)

Указательным и средним пальцами одной руки захватите ступню ребенка, а большим пальцем другой нажмите на подошву у основания пальцев. Это вызывает сгибание пальцев стопы (рис. 122). Затем штрихо-



Рис. 120. Дыхательное упражнение  
на руках матери



Рис. 121. Надавливание на грудную клетку



Рис. 122. Сгибание стопы

вым движением большим пальцем проведите по внутреннему краю стопы ребенка к пятке и по наружному краю к мизинцу. Происходит разгибание стопы (рис. 123).

#### **5. Выкладывание на живот**

Ребенок, как правило, поднимает или поворачивает голову в сторону. Рекомендуется проводить перед каждым дневным кормлением, начиная с 30 с до 15 мин.

#### **6. Упражнение для рук**

И. п.: ребенок лежит на спине.

Слегка отведите согнутые руки ребенка в стороны, скользя ими по поверхности стола — вдох (рис. 124), затем мягко прижмите их согнутыми к боковым поверхностям груди — выдох. Отведение рук можно делать с легкой вибрацией.

## **II комплекс упражнений**

Возраст ребенка — от 1 до 2 месяцев. Каждое упражнение повторить 3-4 раза.

### **1. Дыхательное упражнение**

Надавливания на спину и грудную клетку ребенка (см. 1 комплекс, № 1, 2).



Рис. 123. Разгибание стопы

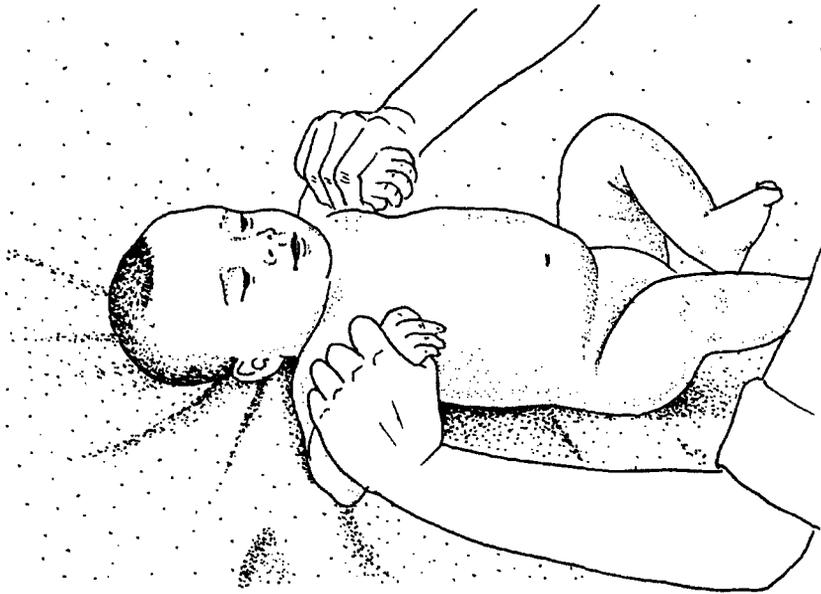


Рис. 124. Упражнения для рук

## 2. Дыхательное упражнение

**И. п.:** ребенок лежит на боку (поочередно левом и правом). Взрослый левой рукой придерживает ребенка, а правой захватывает его согнутую руку (за локоть), поднимает ее кверху — вдох. Затем прижимает ее к груди и животу ребенка — выдох.

## 3. Массаж рук (поглаживание)

**И. п.:** ребенок лежит на спине.

Большой палец вложите в кисть ребенка, слегка придерживая ее остальными пальцами, свободной рукой поглаживайте внутреннюю поверхность руки малыша в направлении от кисти к плечу.

## 4. Упражнение для рук (рефлекторное)

**И. п.** то же.

Большими пальцами обеих рук мягко надавите на ладонную поверхность кистей обеих рук ребенка. При этом малыш крепко захватывает ваши пальцы в кулачки (рис. 125).

## 5. Массаж ног

**И. п.** то же.

Поглаживайте наружную и заднюю поверхности голени и бедра по направлению от стопы к бедру, обходя коленную чашечку.

## 6. Массаж стоп

Поглаживайте тыльную поверхность стоп ребенка, поддерживая их 2-3 пальцами обеих рук за пятки. Поглаживание выполняется подушечкой большого пальца по направлению от основания пальцев к голени, огибая лодыжки круговым движением спереди назад (рис. 126). Затем помассируйте подошву.



Рис. 125. Рефлекторное упражнение для рук



Рис. 126. Массаж стопы

**7. Рефлекторные упражнения для стоп** (см. I комплекс № 4).

**8. Массаж живота**

Круговое (по часовой стрелке) поглаживание живота ладонью одной руки, без надавливания на область печени (правое подреберье). Другой рукой придерживайте ноги ребенка.

**9. Рефлекс опоры и выпрямления ног**

Поддерживайте ребенка под мышки лицом к себе, стопы малыша опираются о стол. При соприкосновении ступней полусогнутых ног ребенка с поверхностью стола происходит их разгибание.

**10. Рефлекторная «ходьба»**

При поддержке ребенка под мышки и легком наклоне его вперед вызывается шаговый рефлекс. Направляйте движения ребенка к себе или от себя.

**11. Выкладывание на живот**

**12. Массаж спины**

И. п.: ребенок лежит на животе.

Поглаживание по направлению от головы к ягодицам— ладонью и от ягодиц к голове тыльной стороной кисти.

**13. Развитие зрительного и слухового сосредоточения**

Положите ребенка поочередно на живот и на спину. Покажите малышу яркую звучащую игрушку, подвигайте игрушкой, находящейся на расстоянии 25-30 см, вправо, влево, вверх. Ребенок поворачивает голову за игрушкой (рис. 127, 128).

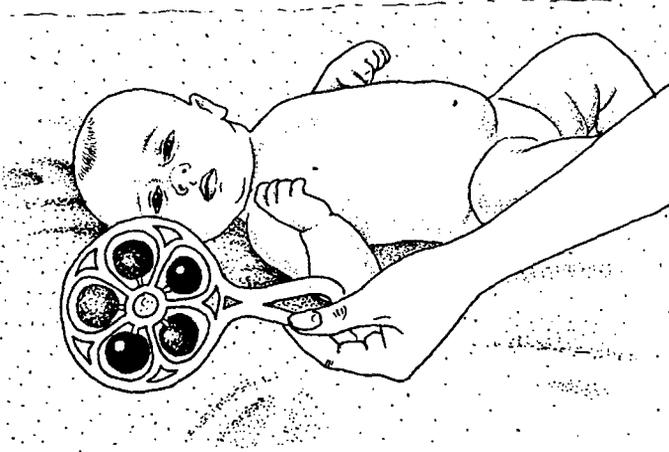


Рис. 127. Ребенок следит за игрушкой. I момент

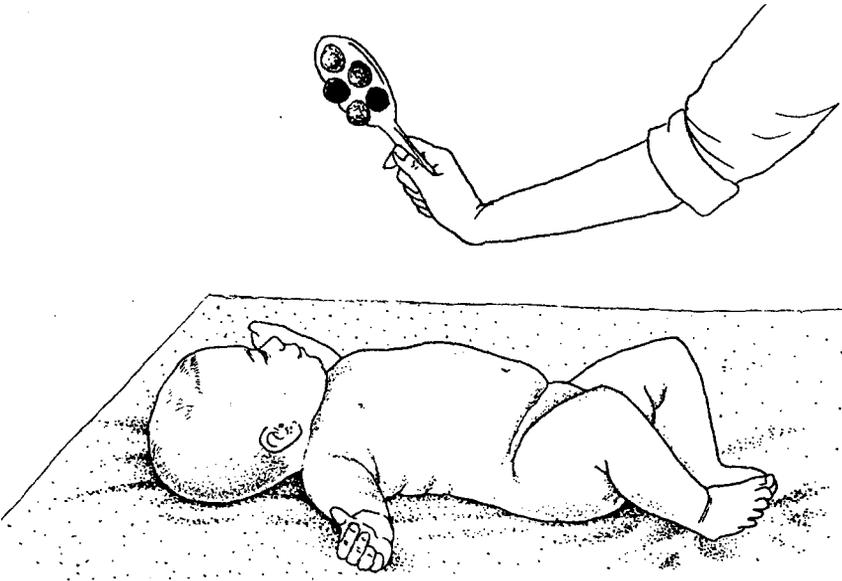


Рис. 128. Ребенок следит за игрушкой. II момент



Рис. 129. Покачивание в позе «эмбриона»

**14. Покачивание в позе «эмбриона» (см. рис. 129).**

**15. Массаж грудной клетки**

Поглаживайте пальцами по межреберным промежуткам по направлению от середины грудной клетки к боковым поверхностям, не нажимая на грудину.

### **III комплекс упражнений**

Возраст ребенка — 2-3 месяца. Каждое упражнение повторить 3-4 раза.

**1. Массаж рук: поглаживание (см. II комплекс № 3).**

**2. Дыхательное упражнение**

Медленно отведите руки ребенка в стороны, скользя ими по поверхности стола — вдох, затем прижмите их к груди — выдох (см. I комплекс № 6).

**3. Упражнение для рук (рефлекторное)**

И. п.: ребенок лежит на спине.

Большими пальцами обеих рук легко надавливайте на ладони ребенка. Происходит сгибание пальцев в кулак. Если прикоснуться игрушкой, удобной для захвата, ребенок захватит игрушку.

**4. Массаж ног**

Поглаживание (см. II комплекс № 5).

**5. Массаж стоп (см. II комплекс № 6)**

**6. Рефлекторные упражнения для стоп (см. I комплекс № 4).**

**7. Рефлекс опоры и выпрямления ног (см. II комплекс № 9)**

**8. Рефлекторная «ходьба»** (см. II комплекс № 10).

**9. Массаж живота:**

— круговое (по часовой стрелке) поглаживание (см. II комплекс № 8);

— «встречное» поглаживание: левая рука тыльной стороной направляется снизу вверх, а правая сверху вниз ладонью;

— поглаживание косых мышц живота. Ладони взрослого расположены на задне-боковых поверхностях грудной клетки, охватываемыми движениями они направляются навстречу друг к другу, сверху вниз и вперед;

— точечный массаж (стимулирующий метод) прямых и косых мышц живота (рис. 130, 131).

**10. Поворот на бок (поочередно на правый и левый) при помощи взрослого.**

**11. Массаж спины**

Поглаживание: от головы к ягодицам — ладонью, от ягодиц к голове — тыльной стороной кистей рук.

**12. Рефлекторное упражнение для мышц спины**

Уложите ребенка грудью на ладонь в наклонном положении. Отступая на 1 см от позвоночника, параллельно ему, с обеих сторон подушечками указательного и среднего пальцев проведите в направлении от лопаток к ягодицам и обратно. Происходит изгибание туловища в форме дуги, открытой кверху (рис. 132).

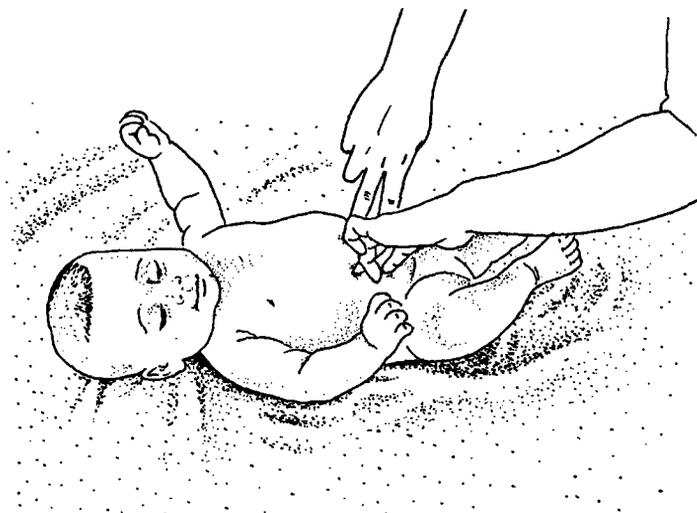


Рис. 130. Точечный массаж живота. I момент

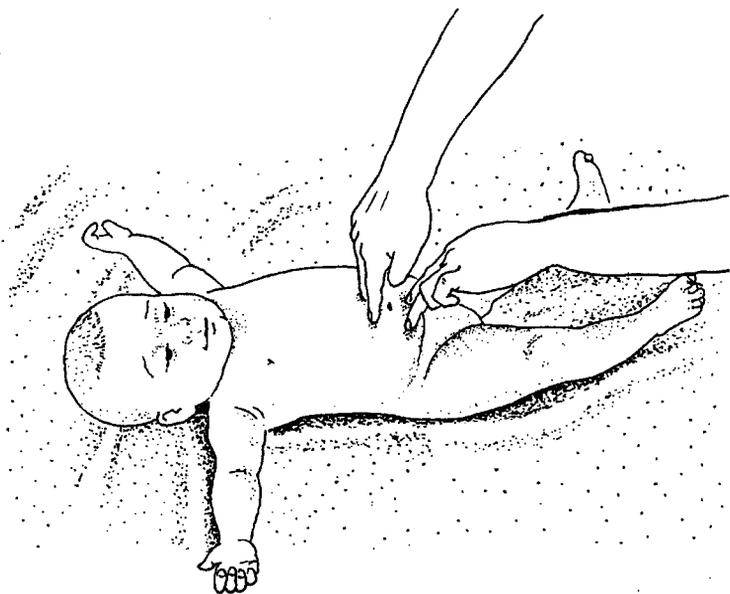


Рис. 131. Точечный массаж живота. II момент



Рис. 132. Рефлекторное упражнение для спины



Рис. 133. Покачивание на мяче

### **13. Выкладывание на живот с опорой на предплечья**

Ребенок в этом положении поднимает и удерживает голову. Заинтересуйте малыша игрушкой.

### **14. Массаж грудной клетки**

Поглаживание (см. II комплекс, упр. 14).

### **15. Покачивание на мяче**

Положите ребенка животом на мяч и медленно покачивайте (рис. 133).

## **IV комплекс упражнений**

Возраст ребенка — 3-4 месяца. Каждое упражнение повторяют 3-5 раз.

### **1. Массаж рук:**

- поглаживание по передневнутренней поверхности;
- кольцевое растирание, которое выполняется следующим образом: вложите большой палец в ладонь ребенка, остальными — придерживайте его кисть. Большим и указательным пальцами другой руки обхватите кольцом руку ребенка и, делая растирающие движения, продвигайтесь от кисти к плечу по наружной поверхности руки. Завершите массаж поглаживанием.

2. **Дыхательное упражнение** (см. I комплекс № 6)

3. **Переход от рефлекса захвата к развитию хватательной функции руки**

Вложите в ладонь ребенка игрушку (кольцо и др.) и, обхватывая и слегка зажимая кисть и пальцы ребенка своей рукой, побуждайте его захватить игрушку. Затем слегка потяните ее к себе («отнимите» игрушку).

4. **Массаж ног:**

— поглаживание (см. II комплекс № 5);

— тыльное сгибание стопы (см. III комплекс № 5),

— кольцевое растирание: большим и указательным пальцами обеих рук обхватите кольцами (вплотную одно над другим) голень ребенка в нижней ее части; затем сделайте энергичные расходящиеся кольцевые растирания задней поверхности голени и, в три-четыре оборота дойдя до колена, дальше растирайте наружные мышцы бедра. Завершите массаж поглаживанием.

5. **Массаж стоп** (см. II комплекс № 6)

6. **Рефлекторные упражнения для стоп** (см. I комплекс № 4)

7. **Рефлекс опоры и подтанцовывание**

Поддерживая ребенка под мышки, поставьте его на поверхность стола «полной стопой». Малыш отталкивается от стола, «подтанцовывает».

8. **Рефлекторная «ходьба»** (см. а комплекс № 10) по направлению к себе, от себя.

9. **Массаж живота:**

— поглаживание (круговое, встречное, по косым мышцам живота);

— легкое растирание подушечками пальцев в круговом направлении (вокруг пупка), по часовой стрелке;

— точечный массаж или пощипывание вокруг пупка; завершить поглаживанием.

10. **Повороты со спины на живот**

Обхватите левой рукой снизу голени ребенка, указательный палец правой вложите в правую ладонь малыша, остальными пальцами охватывая его кисть. Затем, слегка выпрямив ноги ребенка, поверните его таз вправо (рис. 134). Вслед за этим ребенок поворачивает голову и плечевой пояс (рефлекторно) — и вот он уже на животе. Поправьте ему ручки. Повороты выполняются в обе стороны.

11. **Массаж спины и ягодиц: поглаживание, растирание подушечками пальцев, завершить поглаживанием**

12. **Рефлекторное «ползание» в полувертикальном положении**

Приподнимите туловище ребенка на 5-10 см. Полусогнутые ноги ребенка отталкиваются от ладони взрослого (рис. 135).

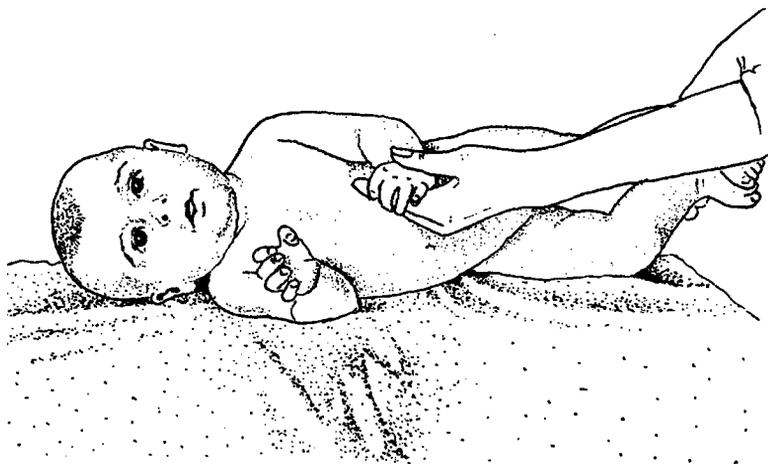


Рис. 134. Повороты со спины на живот

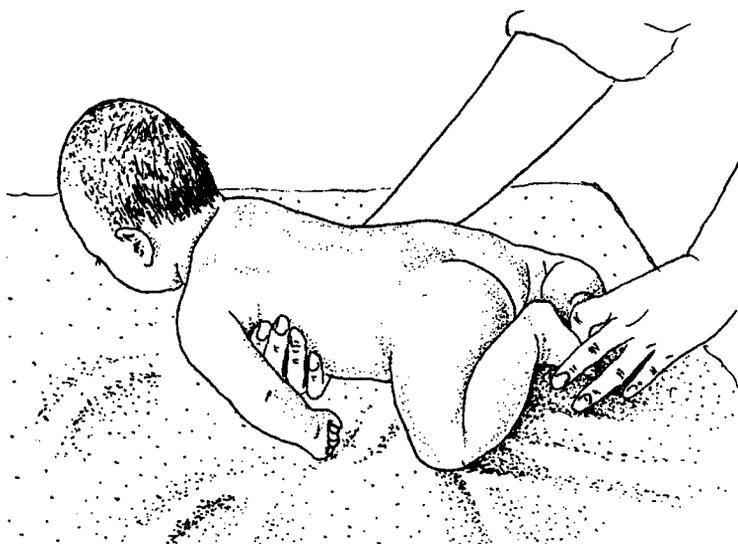


Рис. 135. Ползание в полувертикальном положении

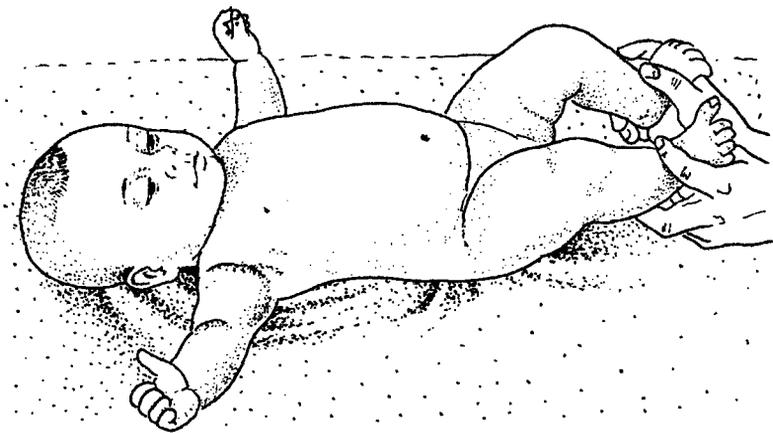


Рис. 136. Ползание на спине

### **13. Рефлекторное «ползание» в положении на спине**

Полусогнутыми ногами ребенок отталкивается от ладони взрослого (рис. 136).

### **14. Массаж груди:**

- поглаживание (см. II комплекс № 14);
- ритмичные надавливания на боковые поверхности грудной клетки.

### **15. Выкладывание на мяч на живот и на спину**

Покачивание в различных направлениях.

## **V комплекс упражнений**

Возраст ребенка — 4-5 месяцев. Каждое упражнение повторить 4-5 раз, за исключением упражнений 7 и 9, которые проводят по одному разу.

### **1. Массаж рук**

- поглаживание;
- кольцевое растирание (см. IV комплекс № 1, б);
- поглаживание.

### **2. Скрещивание рук на груди — дыхательное упражнение**

И. п.: ребенок лежит на спине.

Вложите большой палец в ладони ребенка, остальными придерживайте его кисти. Отведите ручки в стороны — вдох (рис. 137), затем скрестите их на груди — выдох (рис. 138). Повторите это упражнение

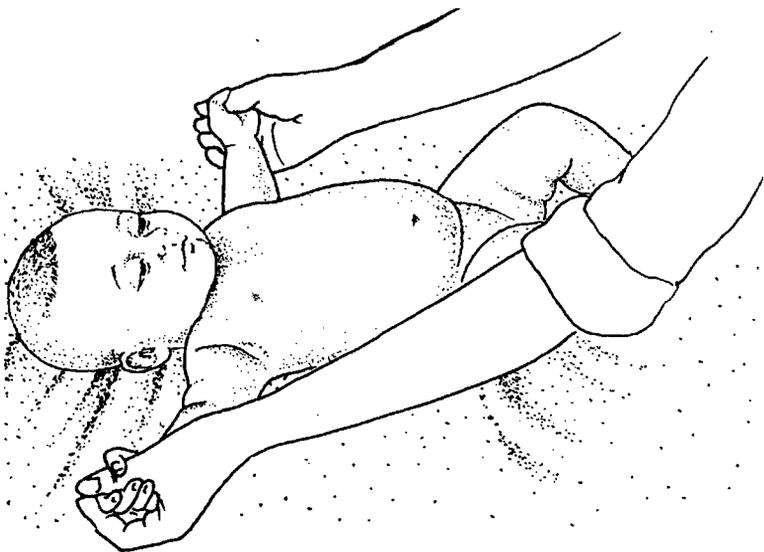


Рис. 137. Скрещивание рук. I момент

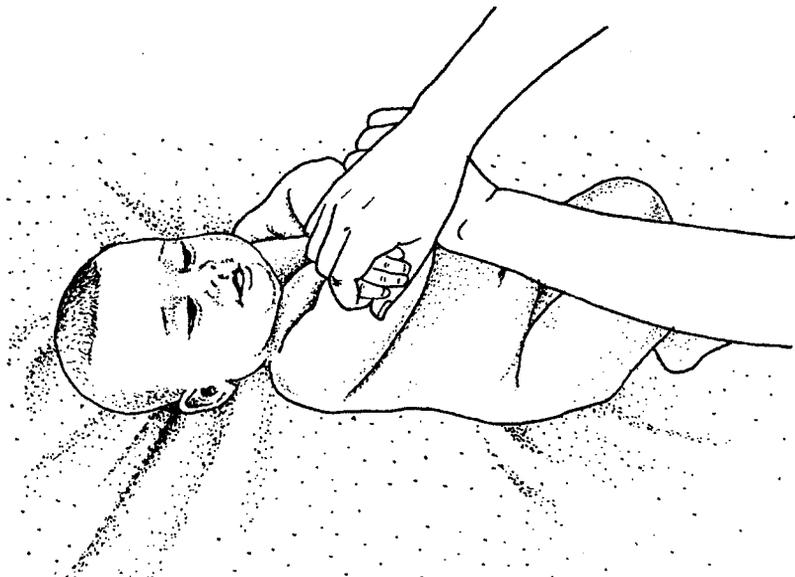


Рис. 138. Скрещивание рук. II момент

несколько раз, медленно, причем при перекрещивании сверху должна ложиться попеременно то правая, то левая рука. Упражнение можно делать в сочетании с легкой вибрацией.

### 3. Массаж ног

Поглаживание (см. IV комплекс № 4); кольцевое растирание; разминание; поглаживание.

Разминание выполняйте следующим образом: положите ногу ребенка между своими ладонями так, чтобы одна рука легла на передне-наружную поверхность, а другая — на заднюю. Одновременно двумя ладонями производите энергичные разминающие движения (рис. 139).

Возможны другие варианты: продольное разминание, поперечное разминание (рис. 140).

### 4. Одновременное сгибание и разгибание ног

И. п.: ребенок лежит на спине.

Обхватите ноги ребенка в области голеней. Согните ноги во всех суставах, слегка прижимая их к животу. Колени ребенка должны быть разведены в стороны. Затем выпрямите ноги. Упражнение делается медленно, мягко.

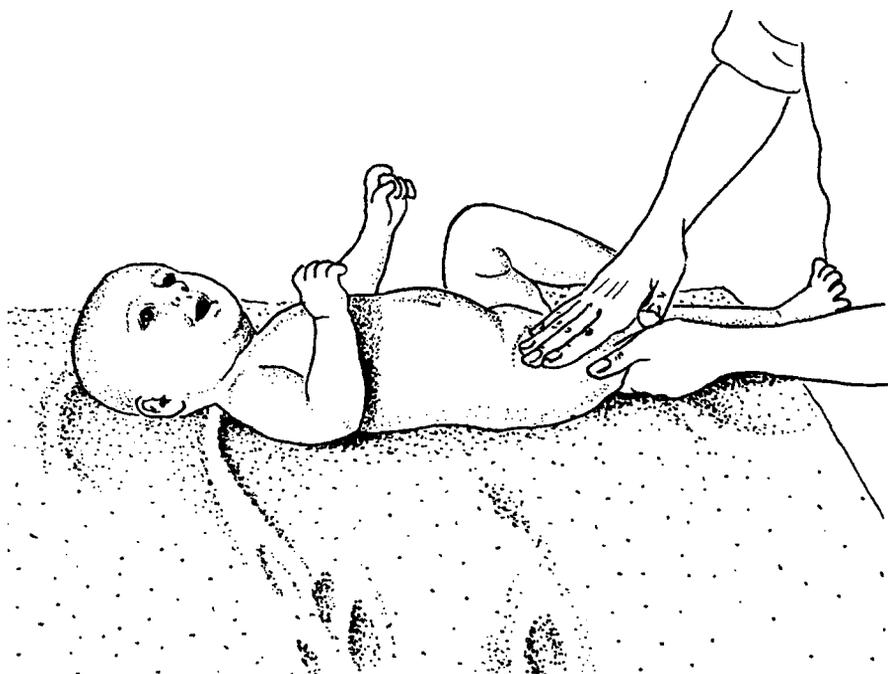


Рис. 139. Разминание мышц ног

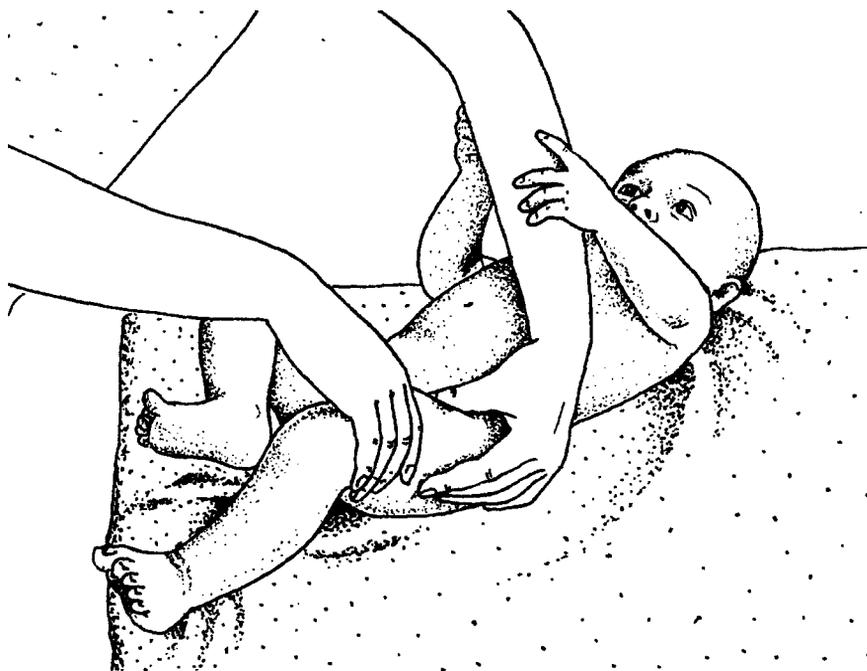


Рис. 140. Поперечное разминание

**5. Повороты со спины на живот в обе стороны** (см. IV комплекс № 10).

**6. Массаж спины и ягодиц**

Поглаживание; растирание подушечками пальцев; разминание и поколачивание или пощипывание ягодиц; поглаживание.

Разминание ягодиц лучше делать одной рукой, другой фиксируя область таза, или обеими руками в М-образном направлении.

**7. Положение «пловца»**

И. п.: ребенок лежит на животе.

Подведите одну ладонь под живот ребенка, ноги удерживайте в области голеней «вилочкой». Затем поднимите малыша над столом в горизонтальном положении, при этом его тело образует дугу, открытую кверху (рис. 141).

**8. Массаж живота**

Все виды поглаживания (круговое, встречное, по косым мышцам); растирание (см. IV комплекс № 9); стимулирующие приемы — точечный массаж, пощипывание; поглаживание.

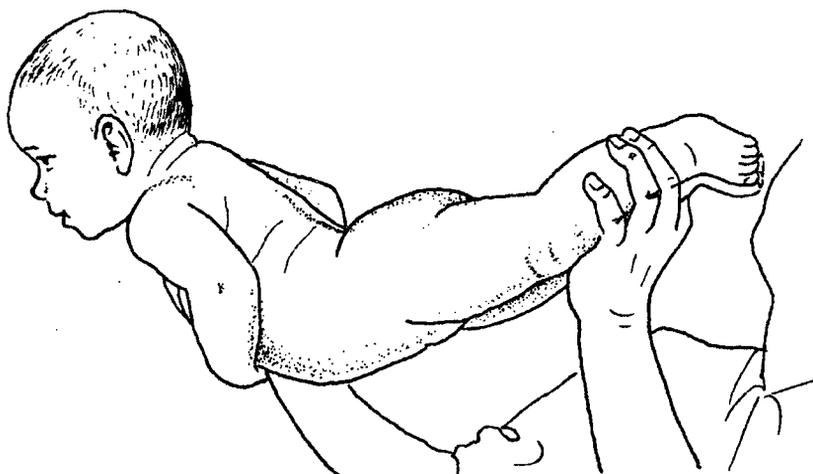


Рис. 141. Упражнение «пловец»

### **9. Подготовка к присаживанию**

И. п.: ребенок лежит на спине.

Подведите ладони под спину ребенка. Затем поднимите ребенка почти до вертикального положения, при этом его голова не должна запрокидываться (рис 142).

### **10. Упражнения на сопротивление:**

а) отталкивание от руки, б) отталкивание от мяча (рис. 143).

### **11. «Скользящие шаги»**

И. п.: ребенок лежит на спине.

Взрослый обхватывает голени ребенка спереди, согнув его ноги и прижав ступни к поверхности стола. Попеременно сгибать и разгибать ноги, не отрывая ступни от поверхности стола.

### **12. «Подтанцовывание»**

### **13. Массаж груди**

Поглаживание; ритмичное надавливание на боковые поверхности грудной клетки.

### **14. «Бокс» — сгибание и разгибание рук**

Дайте ребенку обхватить большие пальцы ваших рук, остальными придерживайте кисти. Сгибайте и разгибайте руки ребенка попеременно. Упражнение делается в медленном темпе, мягко.

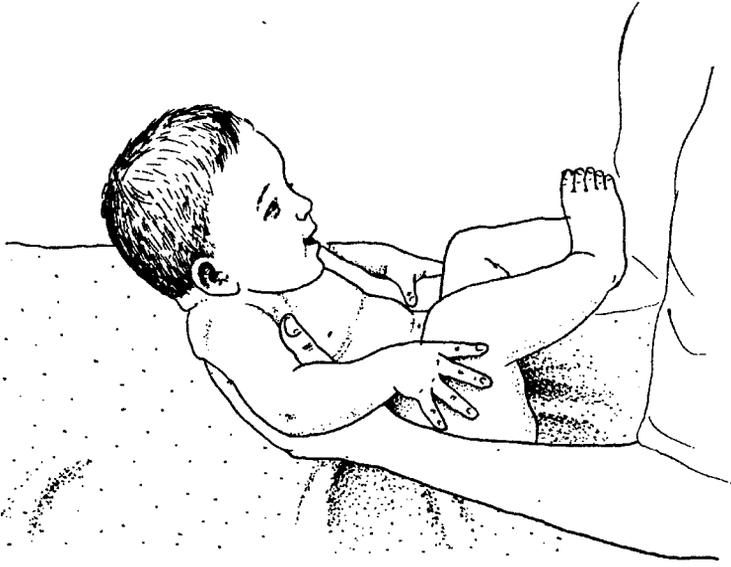


Рис. 142. Подготовка к присаживанию

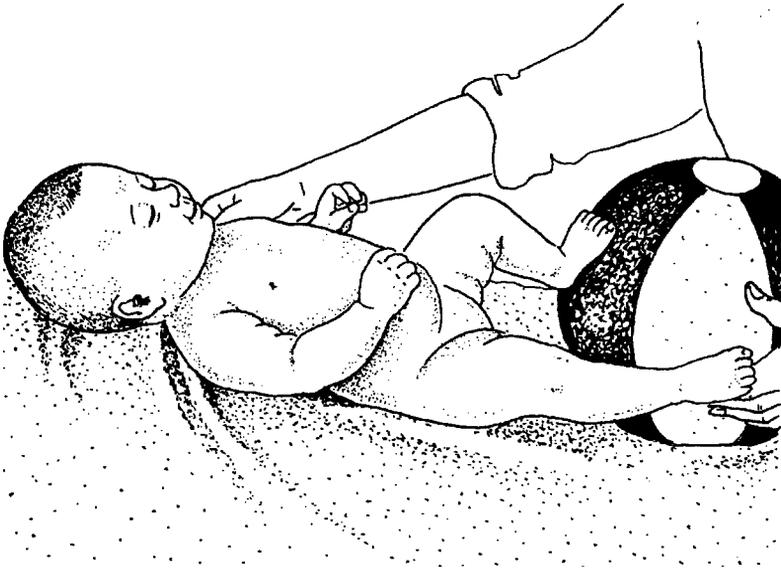


Рис. 143. Отталкивание от мяча

### **15. Покачивание на мяче:**

— в положении на животе с самостоятельным отталкиванием стопами от поверхности стола;

— в положении на спине, в различных направлениях, постепенно увеличивая размах движений.

## **VI комплекс упражнений**

Возраст ребенка — 5-6 месяцев. Каждое упражнение повторить 4-6 раз, за исключением упражнений 15 и 16, которые проводят 1 раз. Техника массажа описана в предыдущем комплексе (упр. 1, 3, 6, 9, 14).

**1. Массаж рук: поглаживание, растирание**

**2. Скрещивание рук на груди — дыхательное упражнение** (см. V комплекс № 2)

**3. Массаж ног: поглаживание, растирание, разминание, поглаживание**

**4. Одновременное сгибание и разгибание ног** (см. V комплекс, упр. 4)

**5. Сгибание и разгибание ног попеременно**

Обхватив ноги ребенка так, как и в предыдущем упражнении, сгибайте их поочередно, медленно, мягко, можно в сочетании с вибрацией.

**6. Поворот со спины на живот** (см. IV комплекс № 10)

**7. Рассматривание игрушки с приподниманием плечевого пояса и опорой на ладони выпрямленных рук, захват игрушки из положения на животе**

**8. Массаж спины и ягодиц: поглаживание, растирание, разминание, стимулирующие приемы, поглаживание.**

**9. Поднимание ребенка за подмышки из положения лежа на животе до вставания на колени и на ноги**

Поддерживайте ребенка под мышки, скользящим движением слегка «протащите» его по плоскости стола.

Затем, продолжая это движение, несколько приподнимите верхнюю половину туловища, при этом бедра и колени продолжают скользить, касаясь поверхности стола (рис. 144). Ребенок сам становится вначале на одно, затем на второе колено, выпрямляется, встает на стопы (рис. 145).

Надо повернуть его лицом к себе, улыбнуться, похвалить.

**10. Массаж живота: поглаживание, растирание, стимулирующие приемы, поглаживание.**

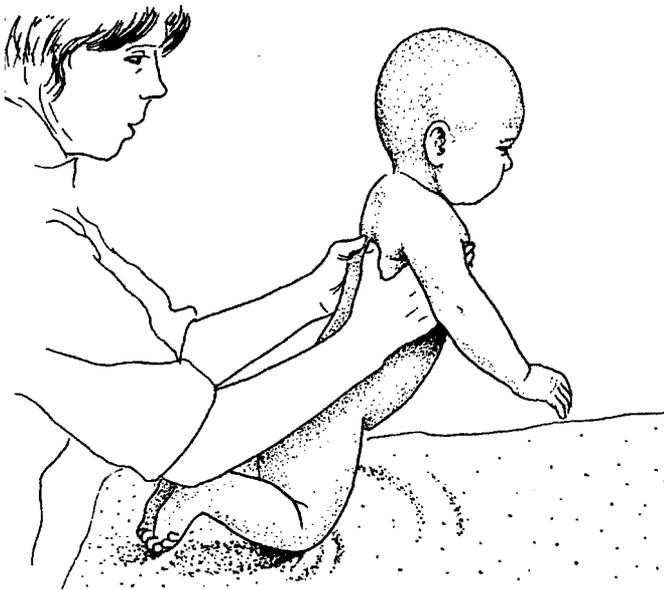


Рис. 144. Поднимание из положения лежа на животе.  
I момент



Рис. 145. Поднимание из положения лежа на животе.  
II момент

## 11. Присаживание при поддержке за руки, разведенные на ширину плеч

И. п.: ребенок лежит на спине.

Дайте ребенку обхватить свои указательные пальцы, разведите руки на ширину плеч; затем со словами «сядь» и легким подтягиванием за руки побуждайте ребенка сесть (рис. 146). Если ребенок запрокидывает голову, значит, он не готов еще к этому упражнению.

## 12 . «Ползание»

И. п.: ребенок лежит на животе.

Полусогнутые ноги ребенка упираются в ладонь взрослого, игрушка лежит впереди. Словами «достань игрушку» и сгибая ноги, поочередно, стимулируйте ползание.

## 13. Массаж груди: поглаживание, надавливание на грудную клетку.

## 14. «Бокс» (см. V комплекс № 16).

## 15. Рефлекторное упражнение для мышц спины.

И. п.: ребенок лежит на животе.

Укладывают ребенка животом на край стола так, чтобы грудь и голова его были вне стола (взрослый придерживает ребенка за таз и ноги). При этом ребенок должен разогнуть шею и туловище, поднимая их выше

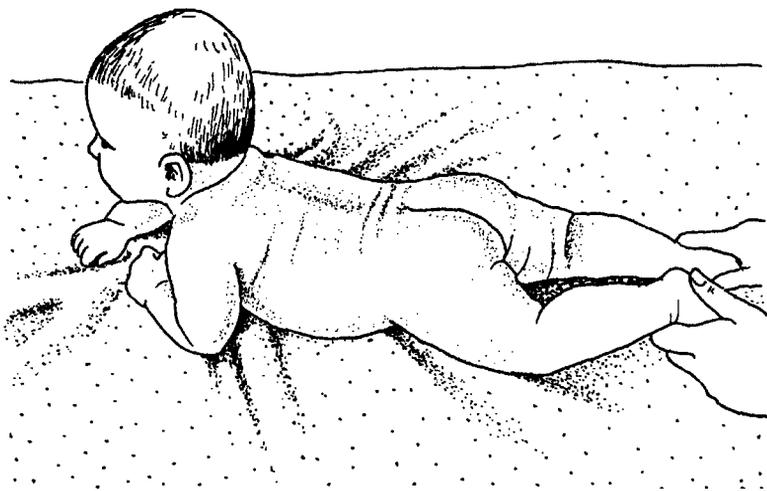


Рис. 146. Ползание

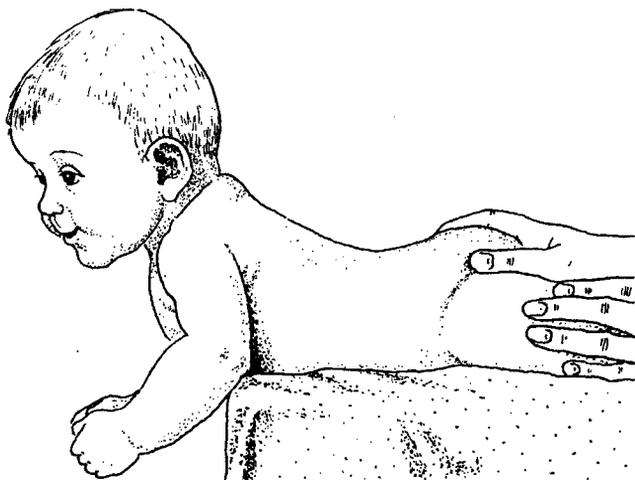


Рис. 147. Упражнение на краю стола

стола (рис. 147), образуя дугу, открытую вверх: руки ребенка выпрямляются и выдвигаются вперед. Движение стимулируют словом, игрушкой, помогают точечным массажем спины. Это упражнение можно заменить «парением» на животе.

## VII комплекс упражнений

Возраст ребенка — 6-9 месяцев. Каждое упражнение повторить 4-6 раз. Техника массажа описана в V комплексе.

### 1. Массаж рук

### 2. Скрещивание рук — дыхательное упражнение

В ладони ребенка вкладывают кольца или удобные для захвата игрушки (с округлой ручкой). Упражнение выполняйте как указано в V комплексе, упр. 2.

### 3. Массаж ног

### 4. Поперечное сгибание и разгибание ног

### 5. Поворот со спины на живот с придерживанием только за ноги (поочередно вправо и влево)

Обхватите голени в нижней трети правой рукой, левой показывайте игрушку, которую кладут слева или справа на расстоянии вытянутых рук ребенка. Предложите достать ее: «достань игрушку», «возьми игрушку», слегка поворачивая ноги (рис. 148).

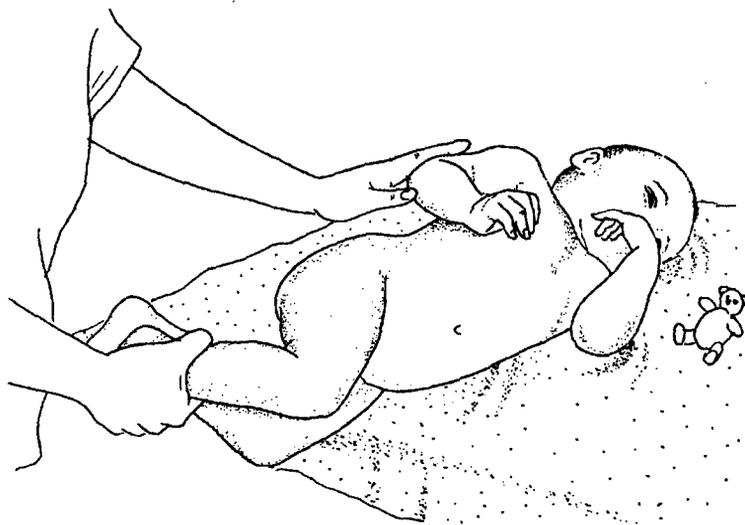


Рис. 148. Повороты без поддержки за руку

**6. Активные повороты (без помощи или с незначительной помощью)**

Движение делать поочередно вправо на бок и на живот и влево, побуждая словами: «достань игрушку», «повернись на живот».

**7. Массаж спины и ягодиц**

**8. Ползание на четвереньках**

Обучайте малыша стоять и ползать на четвереньках. Для этого, обхватив бедра ребенка, согните ему ноги под животом. Движение стимулируют легким подталкиванием и игрушкой (рис. 149).

**9. Массаж живота**

**10. Поднимание выпрямленных ног**

И. п.: ребенок лежит на спине.

Обхватите голени малыша, фиксируя коленные чашечки, затем поднимите выпрямленные ноги ребенка до вертикального положения, сгибая их в тазобедренных суставах, и верните в исходное положение.

**11. Присаживание:**

- при поддержке за согнутые руки (рис. 150);
- держась за кольца.

**12. Вставание на ноги с упором**

И. п.: ребенок лежит на спине.

Взрослый, удерживая ребенка двумя руками под мышки, вначале присаживает его (ноги опираются о живот взрослого), затем ставит на ноги и снова возвращает в исходное положение.



Рис. 149. Ползание на четвереньках



Рис. 150. Присаживание за согнутые руки



Рис. 151. Ходьба с поддержкой

### **13. Поднимание из положения на животе за выпрямленные руки до положения стоя**

И. п.: ребенок лежит на животе.

Дайте ему обхватить ваши указательные пальцы, остальными придерживайте кисти. Отведите руки в стороны до полного разгибания, затем выпрямленные руки ребенка приближают к голове на уровне ушей. Ребенок поднимает голову назад-вверх, упираясь стопами, встает на колени, затем — на прямые ноги.

### **14. Массаж груди**

### **15. Упражнение для развития ходьбы**

И. п.: ребенок стоит на столе, лицом или спиной к взрослому.

Стимулирование переступания в возрасте 7 месяцев при поддержке под мышки, в возрасте 8-9 месяцев — при поддержке за локти обеих рук, за кисти (рис. 151).

## **VIII комплекс упражнений**

Возраст ребенка — 9-12 месяцев. Каждое упражнение повторить 4-6 раз. Массаж рук можно уже не делать.

### 1. Круговые движения руками

Ребенок обхватывает большие пальцы ваших рук, кольца или игрушки. Плавно отведите руки в стороны, поднимите к голове, затем вперед и вниз — в исходное положение. Это упражнение можно начинать и раньше, если ребенок достаточно овладел более простыми упражнениями (скрещивание рук, «бокс»).

### 2. «Бокс» с кольцами из положения лежа и сидя.

### 3. Доставание игрушки

Ребенок должен достать игрушку, которую взрослый держит на высоте вытянутых рук ребенка.

### 4. Массаж ног

5. Упражнения для ног. Повторите попеременное сгибание ног в различном темпе, можно предложить ребенку сделать это самостоятельно.

### 6. Повороты со спины на живот и обратно (самостоятельно).

### 7. Поднимание выпрямленных ног

Ребенок пытается достать стопами, поднимая ножки, игрушку (палочку, мяч), которую держит взрослый (рис. 152).

### 8. Массаж спины и ягодиц

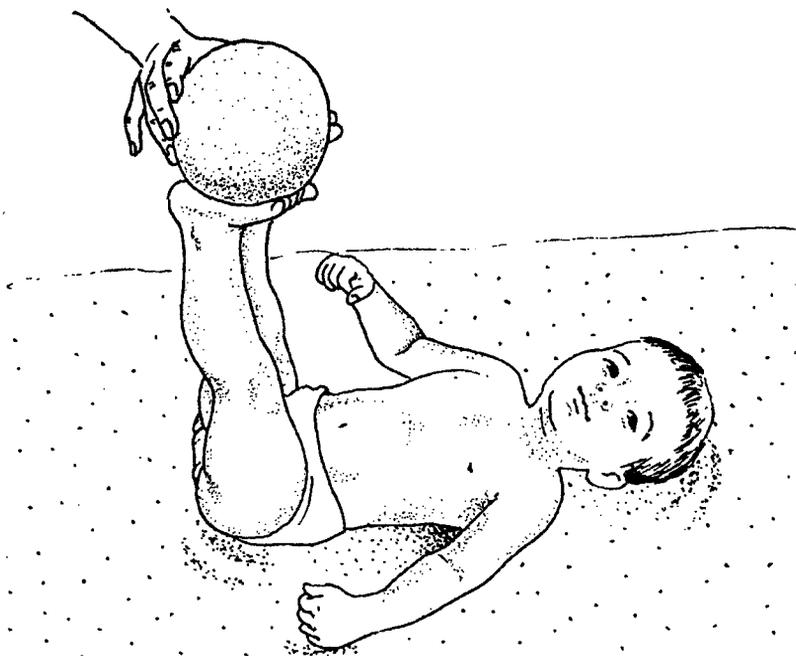


Рис. 152. Поднимание прямых ног

9. Наклон за игрушкой и выпрямление туловища по просьбе взрослого «достань игрушку» (с помощью) (рис. 153, 154).

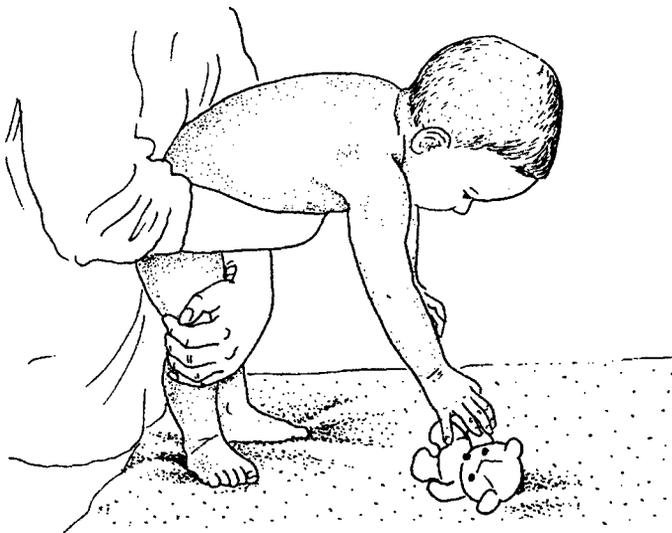


Рис. 153. Наклон за игрушкой. I момент



Рис. 154. Наклон за игрушкой. II момент

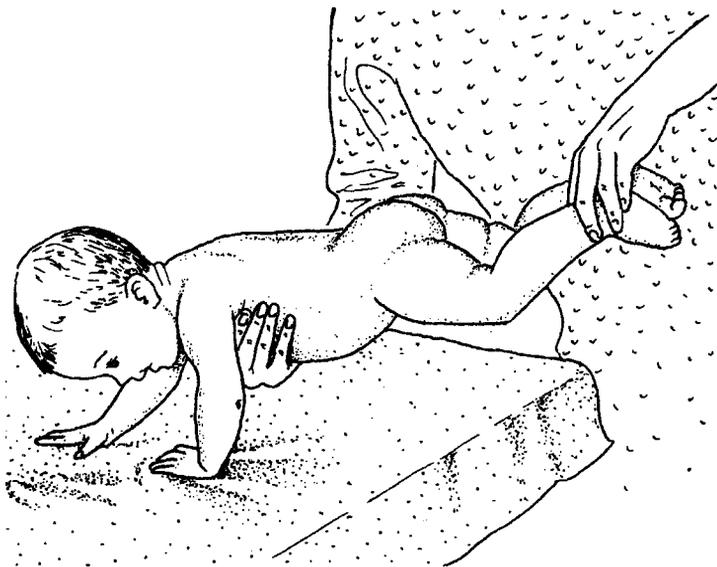


Рис. 155. «Тачка»

#### **10. Приседания**

Предложите малышу присесть на корточки, колени его при этом жны быть широко разведены.

#### **11. Массаж живота**

#### **12. Присаживание**

- за согнутые руки,
- за одну руку,
- за кольца.

#### **13. «Тачка» — ходьба на руках (рис. 155).**

#### **14. Массаж груди**

#### **15. Обучение ходьбе**

## **IX комплекс упражнений**

Возраст ребенка — 12-14 месяцев.

Каждое упражнение повторить 4-6 раз.

#### **1. Дыхательное упражнение**

И. п.: ребенок сидит или стоит.

По просьбе взрослого ребенок поднимает руки с кольцами вверх — вдох, затем опускает их или обнимает грудную клетку — выдох. Взрослый помогает сделать заключительную часть упражнения.

**2. Массаж ног**

**3. Вставание на ноги из любого положения по просьбе взрослого.**

Взрослый слегка помогает ребенку встать.

**4. Массаж спины и ягодиц**

**5. Наклоны и выпрямление** (см. VIII комплекс № 4)

**6. Массаж живота**

**7. Поднимание выпрямленных ног** (см. VIII комплекс № 7)

**8. Присаживания**

**9. Напряженное прогибание спины — «самолет»**

И. п.: ребенок лежит на животе.

Разведите его руки в стороны. Выполняя это движение, ребенок поднимает голову и плечевой пояс (рис. 156). Можно делать это упражнение с кольцами.

**10. Массаж груди**

**11. «Тачка» — ходьба на руках**

**12. Обучение ходьбе**



Рис. 156. «Самолет»

### **13. Приседание на корточки**

Взрослый побуждает это движение, говоря: «Стань маленьким». Колени ребенка должны быть разведены. Затем предложите ребенку встать, потянувшись вверх: «Стань большим».

**14. Перелезание через препятствия.** Учите малыша перелезать через различные невысокие предметы (диванные подушки, большие игрушки и т. п.).

**ЛЕЧЕБНАЯ ГИМНАСТИКА  
И МАССАЖ ДЛЯ ДЕТЕЙ  
С НАРУШЕНИЯМИ РАЗВИТИЯ  
И  
НЕКОТОРЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ**

Массаж и занятия гимнастикой с детьми, перенесшими какое-либо заболевание, еще более необходимы, чем со здоровыми детьми. В связи с этим им назначают комплексы, описанные выше, но с поправкой на состояние здоровья и уровень психомоторного развития. Например, с больным, ослабленным ребенком в возрасте 7 месяцев можно временно проводить комплекс для детей 5-6 месяцев.

Кроме того, в зависимости от характера заболевания для устранения различных болезненных проявлений того или иного нарушения центральной нервной системы, костно-мышечного аппарата, органов дыхания ребенку назначают дополнительные упражнения, специальный массаж, лечение положением.

*Заниматься с детьми, перенесшими любое заболевание, надо только с разрешения и под постоянным контролем участкового педиатра, невропатолога, ортопеда или врача лечебной физкультуры.*

Очень хорошо, когда родители принимают активное участие в процессе лечения своего ребенка. Ниже приводятся методики занятий лечебной гимнастикой и специальный массаж для детей с некоторыми нарушениями состояния здоровья.

Однако прежде чем применять указанные методики в домашних условиях, следует получить полный инструктаж у специалиста по лечебному массажу и ЛФК. В дальнейшем коррекция занятий ведется по назначению врача в зависимости от состояния здоровья ребенка и умения, успехов родителей при самостоятельных занятиях с малышом. Тяжелые формы заболеваний требуют лечения в медицинских учреждениях.

Лишь рано, с первых дней жизни, начатое лечение, правильно подобранные и точно выполненные упражнения помогут устранить нарушения в развитии ребенка, сделать его здоровым, подвижным и эмоциональным. Упражнения лечебной гимнастики, массаж, лечение положением только тогда дадут желаемые результаты, когда они будут проводиться длительно, регулярно, с постепенным увеличением нагрузки.

Рекомендуемые упражнения могут быть включены в комплекс лечебной физкультуры, соответствующий возрасту и состоянию здоровья ребенка. Кроме того, в течение дня их следует повторять несколько раз.

# ЛЕЧЕБНАЯ ГИМНАСТИКА И МАССАЖ ПРИ НАРУШЕНИЯХ ФУНКЦИЙ ЦЕНТРАЛЬНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

К сожалению, нарушения функций ЦНС и, как следствие, нарушение мышечного тонуса — самая распространенная патология раннего детского возраста. Внимательное ежедневное наблюдение за ребенком позволяет выявить малейшие недостатки в развитии психических реакций и двигательных навыков.

Для начала **оцените мышечный тонус ребенка.**

**Вашему ребенку 3-4 месяца.** Полностью разденьте малыша и положите его на живот на пеленальном столике. Здоровому ребенку это положение нравится. Он способен в течение нескольких минут удерживать голову и свободно поворачивает ее в стороны. Руки опираются на предплечья, как правило, вынесенные вперед. Кулачки уже некрепко сжаты и не захватывают большие пальцы. Грудь слегка приподнята над поверхностью стола. Живот и таз плотно прижаты к столу. Бедра слегка разведены, голени приподняты. Туловище — прямое. Убедитесь в этом, проведя мысленно линию от середины затылка до межъягодичной складки (рис. 157).

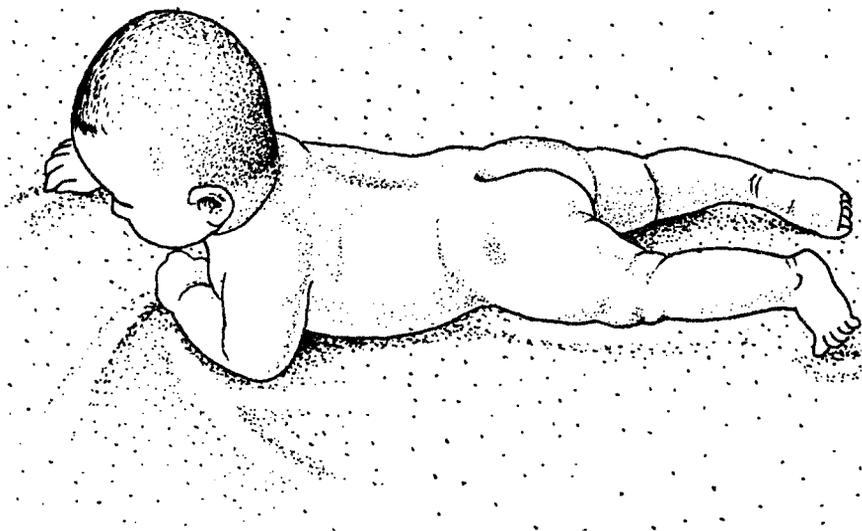


Рис. 157. Правильное положение на животе  
ребенка 3—4 месяцев

У детей с нарушением мышечного тонуса эта линия постоянно смещена в одну сторону (асимметричное положение туловища и головы).

Выпрямите ноги ребенка и сведите их, посмотрите, симметричны ли ягодичные и подколенные складки.

Ребенок свободно перекидывает голову направо и налево, не отдавая предпочтения какой-либо стороне.

Сгибание голени должно происходить свободно, без отрыва таза от поверхности стола.

Понаблюдайте за положением вашего ребенка на спине. Вначале убедитесь, что малыш смотрит на вас и улыбается. Голову ребенок держит по средней линии, свободно поворачивая ее в стороны. Руки уже достаточно свободны, ребенок много времени играет ими, пытается засунуть их в рот. Туловище выпрямлено: убедитесь в этом, проведя мысленно линию нос — подбородок — грудь — пупок — лобок. Правая и левая стороны должны быть симметричны. Ноги согнуты, бедра широко разведены (рис. 158).

В случае, если положение туловища и головы чаще асимметрично, обратитесь к педиатру или невропатологу.

**Вашему ребенку 6-7 месяцев.** Оцените его физическое развитие в этом возрасте.

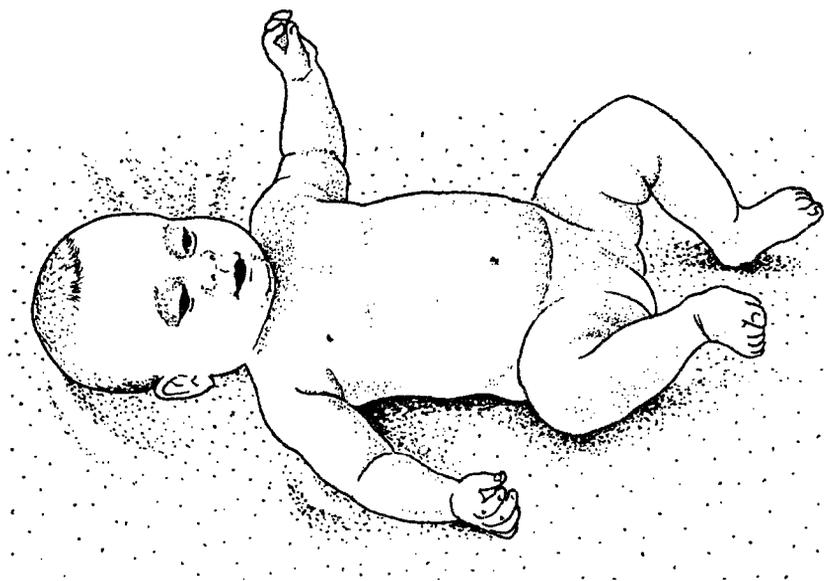


Рис. 158. Правильное положение на спине ребенка 3-4 месяцев

Положите раздетого малыша на живот. Обратите внимание на опору на вытянутые руки, кисть хорошо раскрыта. Голова свободно поворачивается во все стороны. Грудь приподнята над поверхностью стола. Живот и таз еще прижаты к столу. Ноги раздвинуты, колени согнуты, голени свободно поднимаются (рис. 159). При взгляде сверху позвоночник занимает срединное положение, не отклоняясь ни вправо, ни влево.

Лежа на спине, ребенок играет со своими руками и ногами, движения стали целенаправленными и согласованными. Голова лежит посредине между плечами, легко наклоняется вперед.

Малыш самостоятельно поворачивается со спины на живот.

Он начинает садиться. При сидении обратите внимание на спину ребенка — она должна быть прямая (рис. 160).

### **Оцените развитие ребенка в возрасте 9-10 месяцев.**

Малыш стоит на четвереньках, опираясь на ладони и голени. Руки выпрямлены, кисти раскрыты, ребенок может опираться только на одну руку. Голова свободно поворачивается во все стороны. Грудь, живот и бедра приподняты, ноги согнуты, стопы располагаются на опоре тыльной поверхностью (рис. 161).

Ребенок начинает ползать на четвереньках назад и вперед, свободно перенося свой вес с рук на ноги.

Возможно, ваш малыш уже стоит, держась за опору, переступает ногами, следите за тем, чтобы он ставил свои стопы полностью, не поднимаясь на носки (рис. 162).

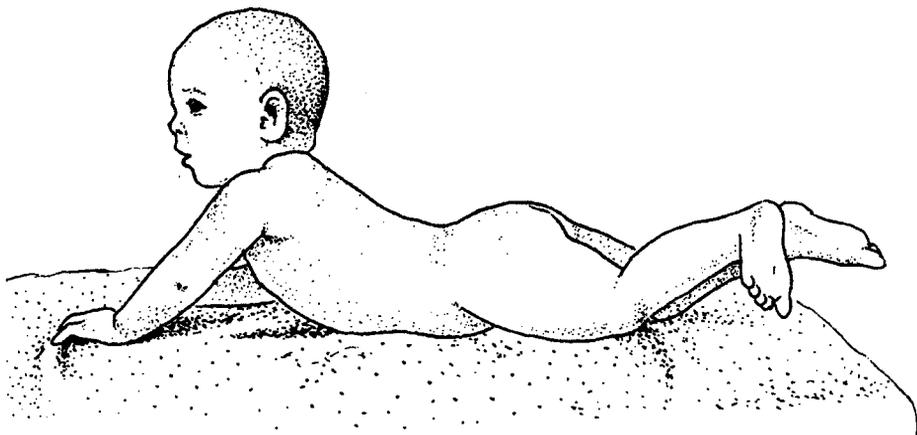


Рис. 159. Правильное положение на животе ребенка 6-7 месяцев

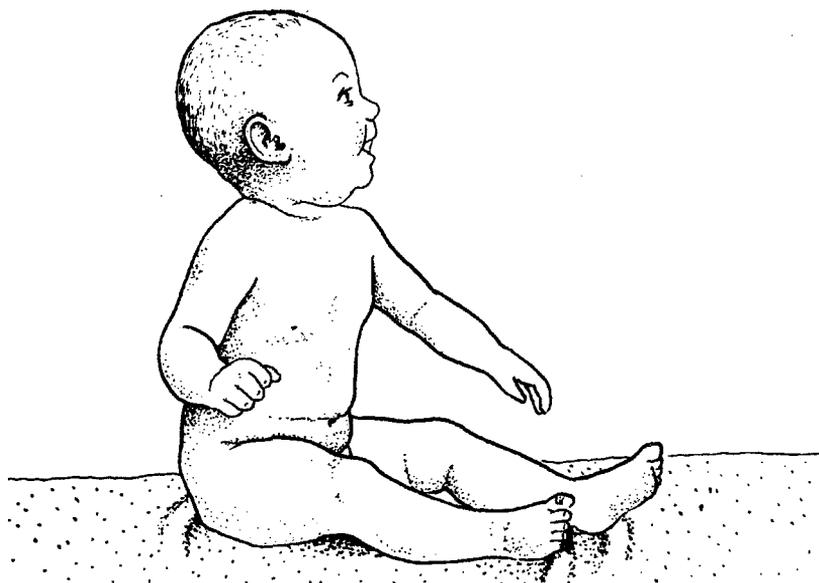


Рис. 160. Правильное положение сидя  
ребенка 6-7 месяцев



Рис. 161. Ребенок стоит на четвереньках

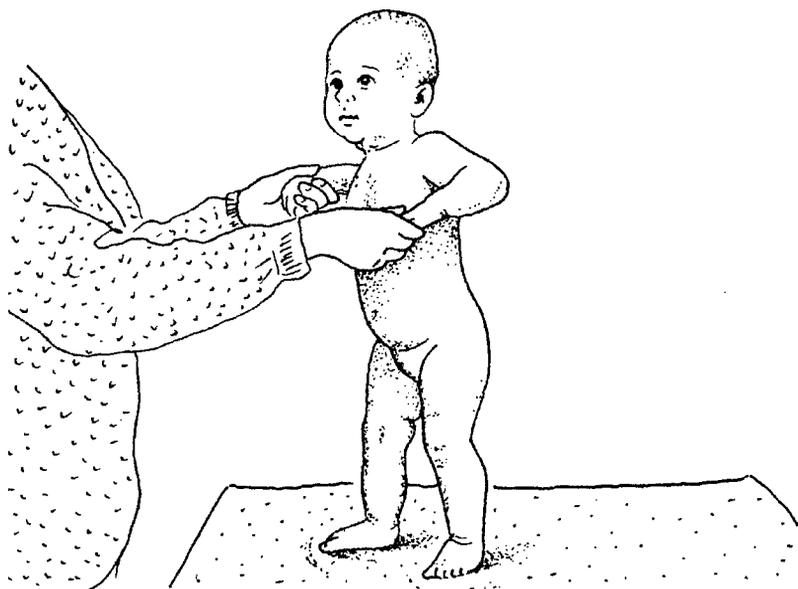


Рис. 162. Ребенок стоит с поддержкой

*Некоторые приемы массажа и упражнения,  
способствующие общему расслаблению  
мышц тела ребенка*

Ранее уже отмечалось, что массаж детей первых месяцев жизни носит, в основном, расслабляющий характер.

Прекрасным расслабляющим эффектом обладает **прием поглаживания**. Его широко используют в детском массаже, скольжение руки взрослого должно быть очень мягким и медленным. **Приемы «растирание» и «разминание»** также могут способствовать расслаблению, если выполнять их нежно и мягко, в более медленном, чем обычно, темпе.

Из специальных приемов особенно эффективно **потряхивание**, которое часто используется для снижения повышенного тонуса мышц конечностей при выполнении пассивных движений. При этом ваша рука плотно захватывает ручку или ножку ребенка, как бы сливаясь с ней, и мелко «дрожит». Направление колебательных движений зависит от направления движения, которому вы помогаете, ритм и скорость колебаний волнообразно меняется. Сначала это движение может показаться слишком сложным. С целью тренировки попробуйте следующее упражнение: в руку, обращен-

ную ладонью вниз, вставьте между двумя пальцами карандаш. Во время выполнения приема карандаш рисует на листе бумаги вибрационную кривую. Она должна быть довольно равномерной, без резких перепадов.

Для расслабления мышц успешно применяют **точечный массаж** (точечную вибрацию). Он заключается в следующем: подушечкой одного пальца (большого, указательного или среднего) надавливают на определенную зону (точку) с одновременной вибрацией, не отрываясь от нее в течение 5-15 секунд. Колебательные движения должны быть очень мелкие (почти незаметное «дрожание»), быстрые, причем лучше, если скорость их будет меняться волнообразно (вначале — помедленнее, в середине — быстро, в конце — снова помедленнее). Давление на точку также меняется: от поверхностного — к глубокому и к концу снова ослабевает. Точечный массаж делается руками по 2-3 надавливания с паузами между ними по 3-5 секунд, во время которых на массируемом участке проводится поглаживание.

Весьма эффективны для расслабления мышц некоторые позы и упражнения лечебной гимнастики.

#### • Поза «эмбриона»

Ребенок лежит на спине. Руки малыша скрещивают на груди, сгибают ноги, колени приводят к животу, пригибают голову вперед. Позу фиксируют руками взрослого. В этой позе можно покачивать ребенка к себе от себя и с одного бока на другой 5-10 раз. Движения делать плавно, ритмично (рис 163).



Рис. 163. Поза «эмбриона»

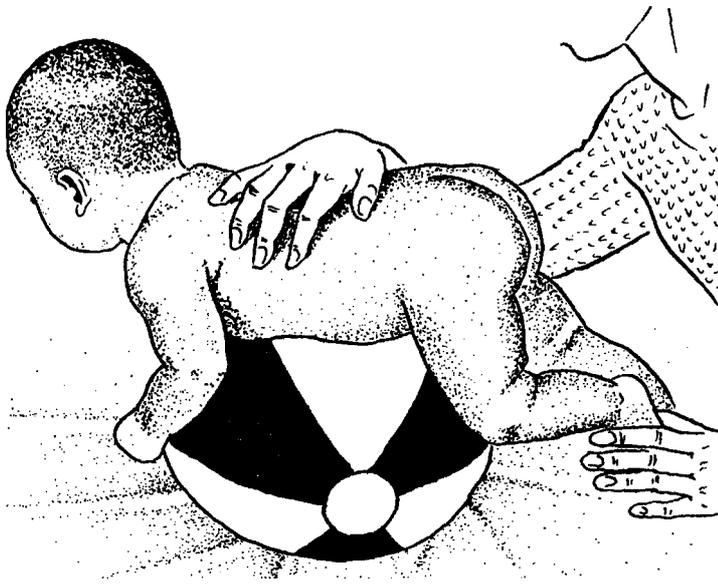


Рис. 164. Покачивание на мяче

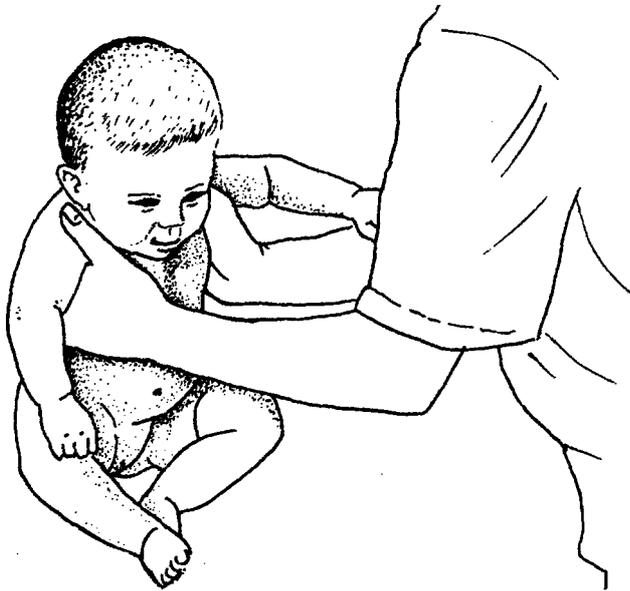


Рис. 165. Покачивание на весу

### • Покачивание на мяче

С помощью укладывания ребенка на мяч и покачивания его в этом положении, также можно устранить или значительно снизить выраженное повышение мышечного тонуса. Упражнения проводят следующим образом: ребенка укладывают животом и грудью на мяч и, придерживая его, медленно покачивают вперед-назад, вправо-влево и по кругу. Медленное размеренное покачивание ребенка на мяче (лежа на животе) можно сочетать при повышенном тонусе мышц-сгибателей рук с осторожным (без насилия) выведением их вперед (рис. 164).

### • Покачивание на весу

Держа ребенка вертикально на весу, слегка покачивайте его туловище из стороны в сторону. Это упражнение хорошо делать в воде, покачивая ребенка в вертикальном или горизонтальном положении (рис. 165).

**Плавание** оказывает наибольшее расслабляющее действие. Ежедневное купание в теплой (но не горячей) воде, плавательные движения в большой ванне или занятия в бассейне исключительно полезны для малышей. Подробно см. «Плавание грудных детей».

## ***Приемы и упражнения, способствующие расслаблению мышц-сгибателей рук, развитию хватательной и опорной функций рук***

Прежде всего надо добиться хорошего расслабления мышц всего тела, для чего сделайте несколько покачиваний в позе «эмбриона» или на мяче. При покачивании на мяче вперед старайтесь, чтобы ребенок выставлял руки перед собой, раскрывая кисти.

Для расслабления мышц-сгибателей **рук** (которые расположены на передне-внутренней поверхности), применяют большее количество поглаживаний рук и груди, эффективен точечный массаж (тормозной метод (рис. 166, 167).

Используется легкое потряхивание кисти для расслабления мышц предплечья. Захватите предплечье в его средней части и сделайте 3-5 потряхивающих кисть ребенка движений.

Эти приемы массажа сочетаются и чередуются с пассивными упражнениями. Причем упражнения делаются только тогда, когда мышцы рук достаточно расслаблены и движения совершаются мягко, свободно и без особых усилий.

Упражнения для детей первого года жизни (расположены по степени увеличения сложности).

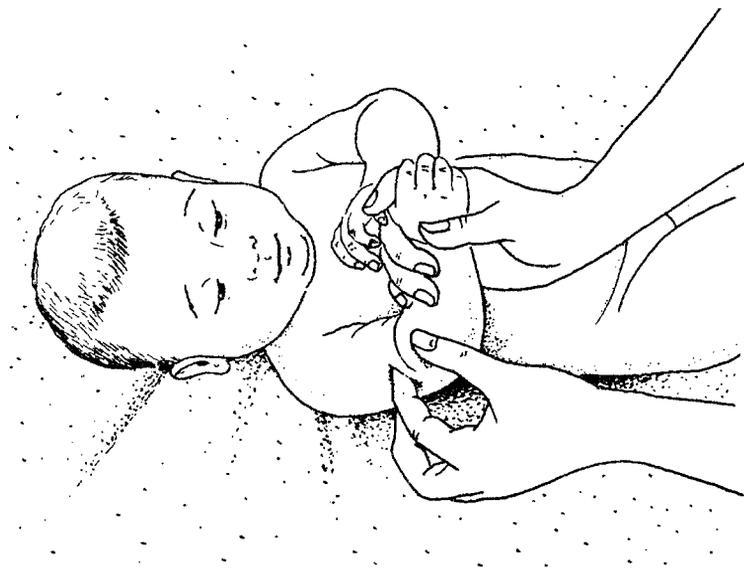


Рис. 166. Точечный массаж рук

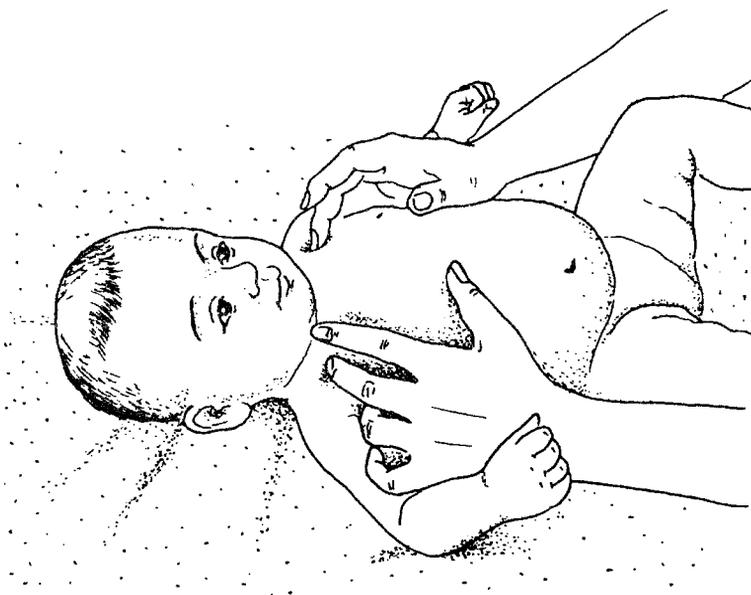


Рис. 167. Точечный массаж груди

- **Отведение согнутых в локтях рук**, скользя ими по поверхности стола (см. стр. 166)
- **Отведение согнутой руки вверх** в положении ребенка на боку
- **Выведение согнутых рук вперед** в положении ребенка на животе
- **Отведение выпрямленных рук в стороны** в сочетании с потряхиванием (вместе и поочередно) (см. стр. 33)
- **Скрещивание рук на груди** с последующим отведением их в стороны (см. стр. 39)
- **«Бокс»** — поочередное сгибание и разгибание рук (см. стр. 53)
- **Поочередное поднимание рук вверх** (рис. 168)
- **Одновременное поднимание рук вверх**
- **Круговые движения руками** (см. стр. 71)
- **Сложное движение:** согнуть руки в локтях, затем поднять прямые руки вверх, опять согнуть и опустить вниз (ладони обращены к телу).
- **Вращение предплечий.** Руки согнуты в локтях, среднее положение предплечий — ладони обращены друг к другу (рис. 169), повернуть предплечья наружу (супинировать) — ладони обращены к лицу ребенка (рис. 170), вернуться в среднее положение и повернуть внутрь (пронация предплечий) — ладони обращены ко взрослому (рис. 171).
- **Отведение и разгибание большого пальца руки.** Для этого делают точечный массаж у его основания (на тыльной поверхности кисти) (рис. 172).

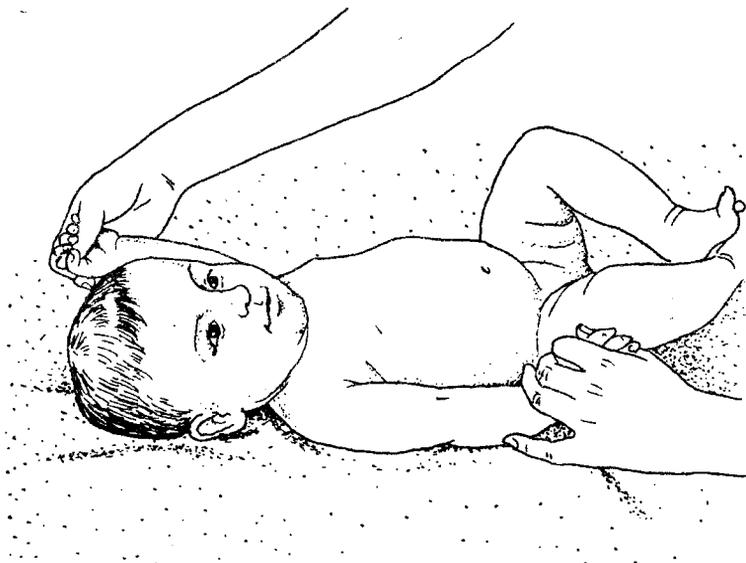


Рис. 168. Поочередное поднимание рук

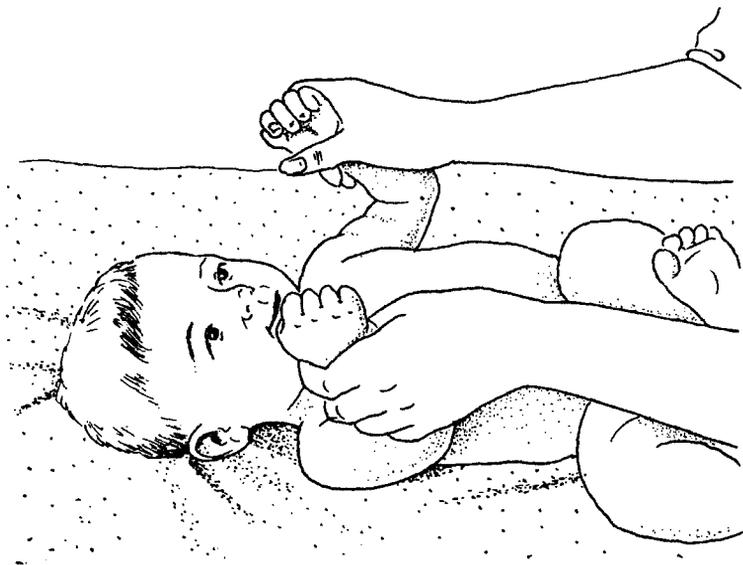


Рис. 169. Вращение предплечий. I момент



Рис. 170. Вращение предплечий. II момент

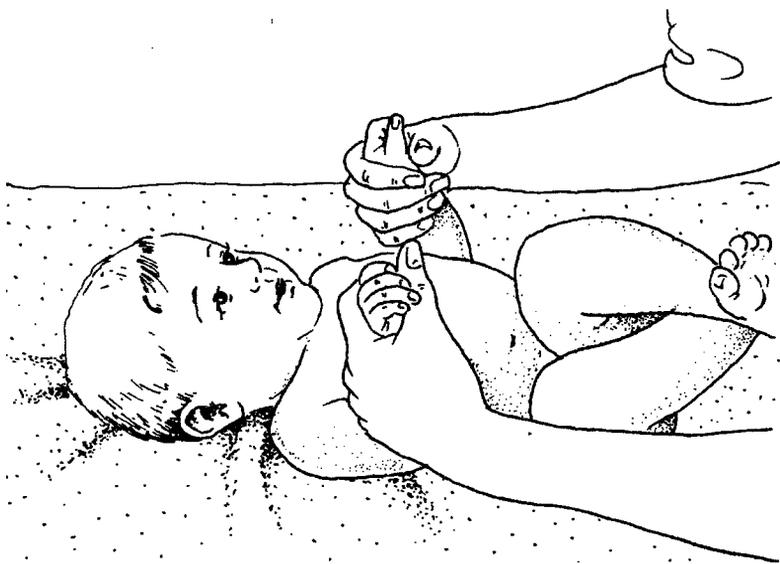


Рис. 171. Вращение предплечий. III момент

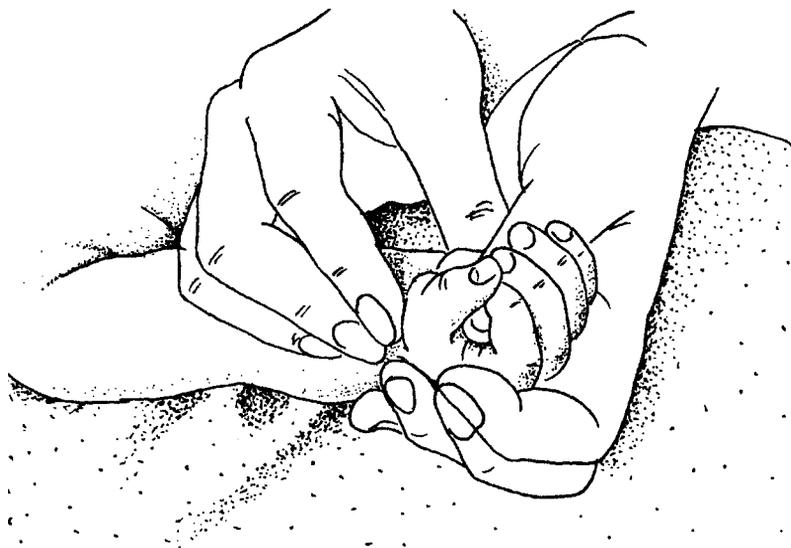


Рис. 172. Точечный массаж у основания большого пальца

Иногда разгибание большого пальца достигается лишь после точечного массажа с боковых сторон основания ногтя всех остальных пальцев и их разгибания (рис. 173). Одновременно с описанными приемами проводят массаж (более энергичный) и упражнения, укрепляющие ослабленные, растянутые мышцы-разгибатели руки (которые расположены на задненаружной поверхности предплечья).

Очень полезны похлопывания раскрытой кистью ребенка по различным поверхностям: по столу, стене, крупным игрушкам, игра «ладушки» (рис. 174).

Приучите малыша хлопать по воде во время купания — это наверняка понравится ребенку.

Захватив детскую ручку, проведите ладонкой по своему лицу или руке — это приятно и полезно (рис. 175).

В более позднем возрасте, когда кисть ребенка достаточно раскрыта, научите его самостоятельно играть в «ладушки» и «сороку» («сорока-сорока, кашу варила, деток кормила» — поглаживание по ладонке, «этому — дала, этому — дала» — при перечислении «деток» — массаж пальчиков).

**Для развития хватательной функции рук** рекомендуется в первые три месяца проводить несколько раз тренировку хватательного рефлекса, вкладывая свои пальцы в ладони ребенка.



Рис. 173. Массаж пальцев

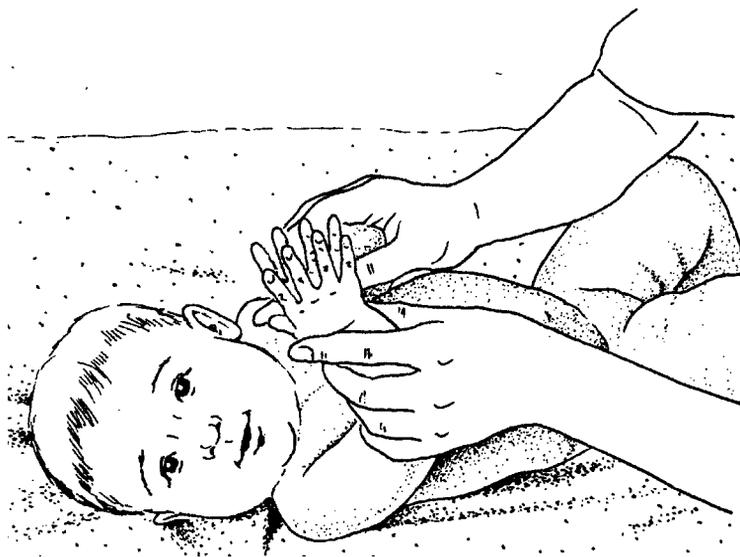


Рис. 174. «Ладушки»

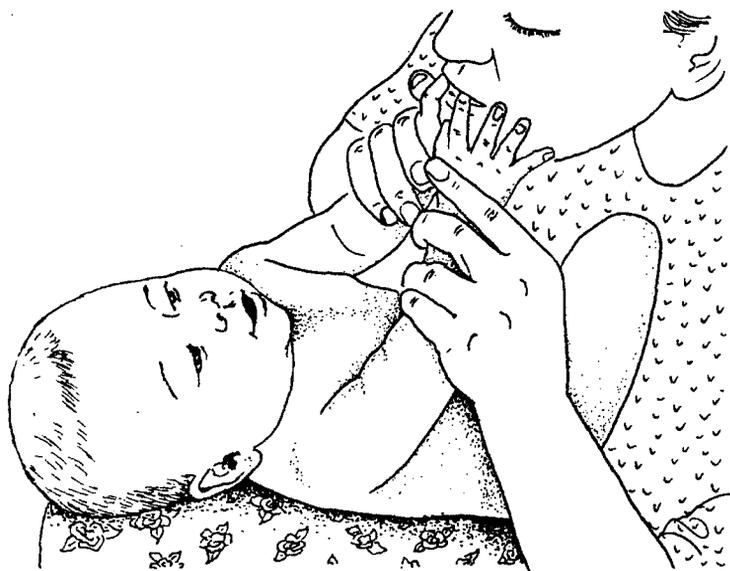


Рис. 175. Поглаживание ладошкой

А если рефлекс отсутствует, то в ладонь ребенка вкладывают кольцо или удобную для захвата игрушку, вокруг которой сжимают пальцы ребенка. Очень важно при этом следить, чтобы большой палец обхватывал кольцо (игрушку) с одной стороны, а другие пальцы — с противоположной (рис. 176).

Потом подвешивают игрушку на расстоянии, удобном для захвата ее рукой, или с этой же целью подносят к ребенку яркую звучащую игрушку, побуждая взять ее из разных положений (лежа на спине, лежа на животе, сидя).

**Для развития опорной функции руки** очень полезно положение ребенка на животе. Если малыш еще плохо держит голову, то положите ему под грудь сложенную в несколько раз пеленку.

Следите, чтобы ребенок, лежа на животе, опирался на согнутые ручки и держал кисти раскрытыми. В дальнейшем дети опираются на выпрямленные руки, приподнимая туловище.

Научите ребенка стоять, а затем и ползать на четвереньках (рис. 177) — это замечательная тренировка опорности рук.

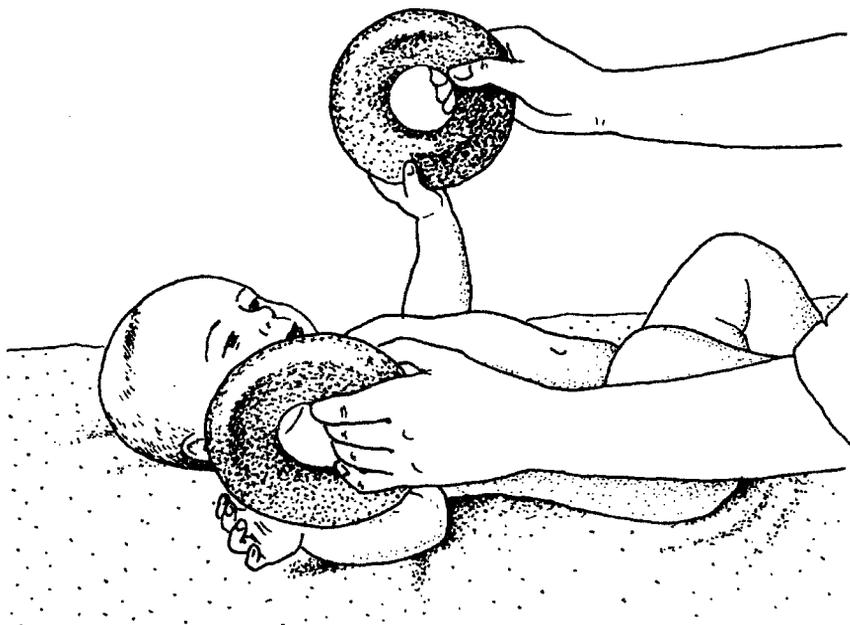


Рис. 176. Правильный захват игрушки



Рис. 177. Правильная опора при ползании

### ***Несколько специальных упражнений***

- Ребенка держат на весу, левой рукой поддерживая его под живот, правой рукой — за ноги (сверху «вилочкой»). Взрослый слегка подбрасывает ребенка левой рукой над столом (стулом), на котором лежит большая мягкая игрушка или большой мяч. Вызывается рефлекс опоры на игрушку — происходят протягивание вперед рук и раскрытие кистей и пальцев.

- Поддерживая ребенка под грудь и за ноги снизу, приближают к опоре, ставят кисти на опору и протягивают ребенка назад к себе — кисти раскрываются (пальцы разведены) (рис. 178).

- При покачивании на мяче вниз животом выведите руки ребенка вперед и, наклоня мяч вперед, побуждайте малыша опираться на руки (рис 179).

- Удерживая ребенка за ноги «вилочкой» одной рукой, другой — поддерживая туловище, спускайте медленно ребенка со своих колен, дивана или кресла на пол головой вниз. Важно, чтобы малыш, при этом вытягивал ручки перед собой и опирался на них. Позже, при самостоятельном передвижении по диванам и креслам, этот навык может очень пригодиться.

Отмечено, что дети с недостаточно развитой опорностью рук, падая, часто разбивают себе носы.

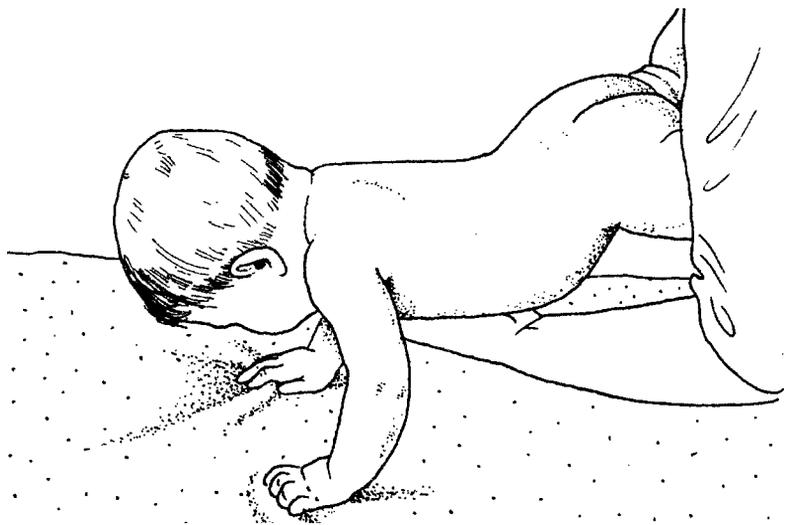


Рис. 178. Упражнение для развития опорности рук

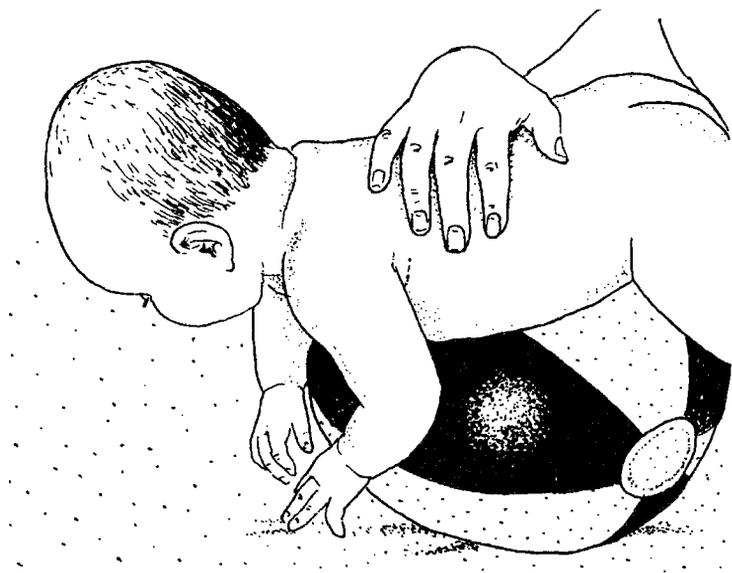


Рис. 179. Упражнение на мяче

• Ребенок лежит на животе, опираясь на кисти. Взрослый осторожно отводит его плечи назад и надавливает вниз на область плеч, добываясь стабильного упора выпрямленных рук (рис. 180).

• Ребенок стоит на четвереньках. Взрослый поднимает его голову — происходит выпрямление рук и разгибание пальцев (рис. 181).

• «Тачка» — ходьба на руках.

Во втором полугодии жизни ребенка следует развивать **манипуляционную функцию руки**, побуждая его не только брать в руки игрушку, но и производить с ней различные действия: рассматривать ее, переключать из руки в руку, бросать, складывать кубики, разбивать пирамидку. Давно известна тесная связь между развитием тонкой моторики руки (движений пальцев) и умственным развитием ребенка. Если вы хотите, чтобы ваш малыш побыстрее заговорил, рано начал читать и был в школе отличником, уделите побольше времени массажу и упражнениям для кистей и пальцев. Кроме вышеперечисленных, следует потренироваться в противопоставлении пальчиков (большого — всем остальным) в сгибании и разгибании. Хорошо, если есть возможность позволить ребенку нажимать на кнопки, крутить телефонный диск, «играть» на пианино и т. п.



Рис. 180. Упор на выпрямленных руках



Рис. 181. Выпрямление рук при поднимании головы

***Приемы и упражнения, способствующие  
расслаблению приводящих мышц бедра,  
задней группы мышц голени,  
развитию опорной функции стоп***

**При повышенном напряжении приводящих мышц бедер** ребенок с трудом разводит бедра в стороны, при поддержке под мышками переkreщивает ноги (рис. 182).

Прежде чем выполнять упражнения лечебной гимнастики, необходимо расслабить эти мышцы с помощью массажа.

**Массаж** включает в себя большое количество поглаживаний, в том числе и по внутренней поверхности бедра (не затрагивая половых органов). Приемы растирания и разминания применяются только на наружной стороне бедер. Большое внимание уделяется массажу спины, особенно поясничной области и ягодиц.

Эффективен **точечный массаж**, особенно в сочетании с пассивным разведением ног ребенка (при согнутых коленях).



Рис. 182. Перекрещивание ног

Коснитесь подушечкой одного пальца (или двух) в месте, соответствующем проекции тазобедренного сустава сбоку (рис. 183). Надо почувствовать при надавливании как бы углубление, а затем мягко, медленно оказывать одновременно вибрационное и давящее воздействие на точку (зону). Одновременно мягко, можно в сочетании с потряхиванием, постепенно отводите бедро ребенка наружу.

*Разводя бедра, нельзя допускать резких движений, насилия, это может вызвать боль при рефлекторном сокращении мышц бедер и еще большее их напряжение.*

Сделайте точечный массаж зоны, расположенной примерно на середине внутренней поверхности бедра (рис. 184). Одновременное отведение в сторону и потряхивание согнутой ножки будет способствовать расслаблению приводящих мышц бедра (рис. 185).

Значительно **снизить напряжение мышц ног** можно, покачивая малыша на весу в вертикальном положении или покачивая таз ребенка, лежащего на столе с согнутыми ногами.

Разведение согнутых ног выполняется только после достижения расслабления мышц мягкими вибрационными движениями, без насилия. Затем между ног кладут свернутую в несколько раз пеленку и фиксируют

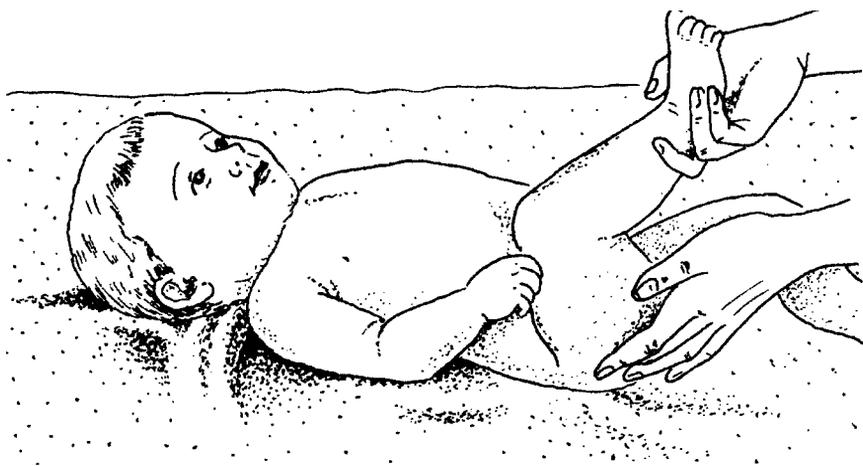


Рис. 183. Точечный массаж в области тазобедренного сустава

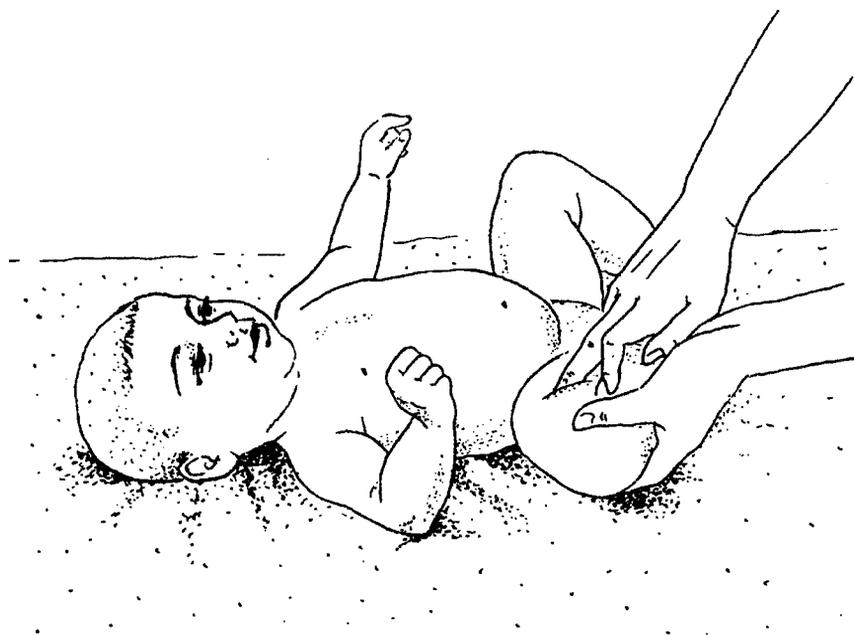


Рис. 184. Точечный массаж внутренней поверхности бедра

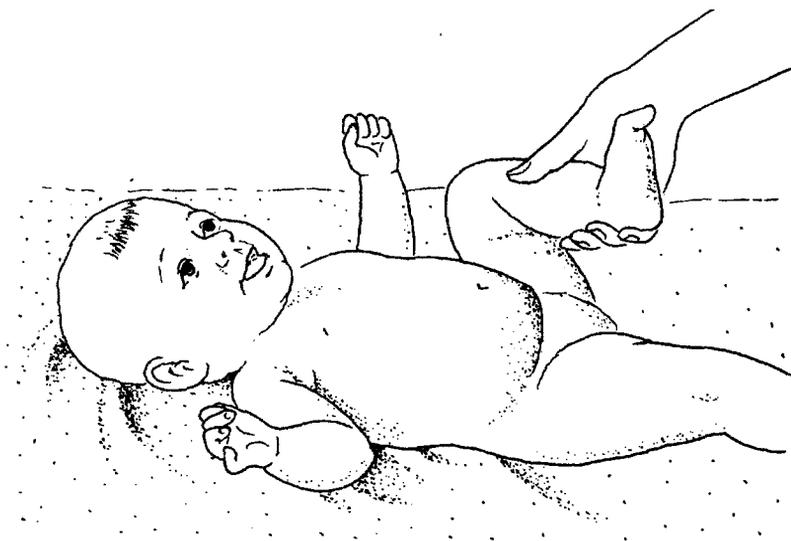


Рис. 185. Отведение согнутой ноги

ее другой пеленкой или штанишками. Это так называемое **«широкое» пеленание**, которое может быть рекомендовано всем детям первых месяцев жизни в профилактических целях (рис. 186).

**Упражнения для ног**, такие как: сгибание и разгибание, «скользящие шаги», «топание» стопами по поверхности стола и т. д. делаются только с широким разведением бедер в стороны (рис. 187).

Очень полезно рефлекторное «ползание», разведение согнутых ног ребенка, лежащего на животе (рис. 188).

Научите малыша играть со своими ножками, подтягивать их ко рту — это важно не только для физического развития ребенка.

Многие упражнения можно делать во время купания, теплая вода замечательно расслабляет мышцы.

**При повышенном напряжении задней группы мышц голени** ребенок в вертикальном положении (поддерживаемый подмышками) опирается на пальцы ног, стоит «на цыпочках».

При этом тонус мышц передней поверхности голени и тыла стопы снижен (мышцы ослаблены и растянуты), а мышцы задней поверхности голени излишне напряжены. Поэтому **массаж ног** должен быть дифференцированным:

И. п.: ребенок лежит на спине, ноги в коленях согнуты, слегка разведены.

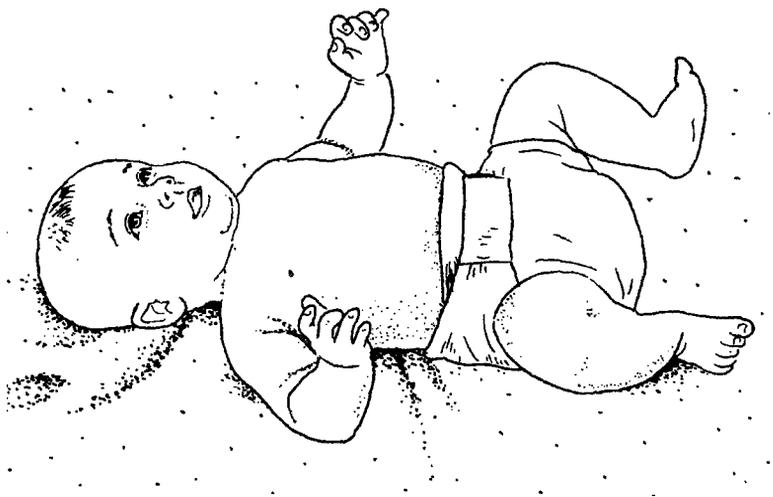


Рис. 186. «Широкое» пеленание

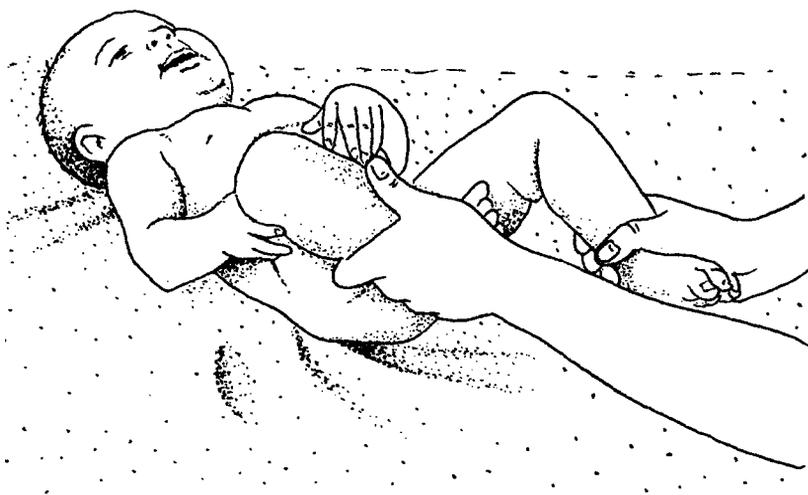


Рис. 187. Упражнения для ног с широким разведением бедер

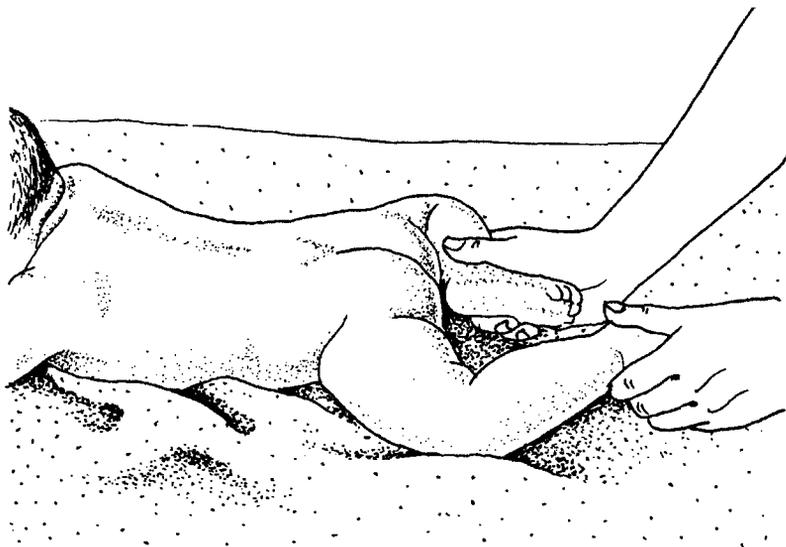


Рис. 188. Разведение согнутых ног

Вначале проводят массаж подошвы с одновременным потряхиванием стопы и сгибанием ее вперед. Для облегчения сгибания проведите **точечный массаж**: мягко и глубоко надавите в месте перехода тыла стопы в голень (рис. 189). Затем, с целью укрепления растянутых мышц, проводят массаж мышц передней поверхности голени и стопы (поглаживание, растирание).

Задняя поверхность голени массируется более мягко (поглаживание, очень легкое растирание и разминание, потряхивание икроножной мышцы).

Затем положите малыша на живот. Согните его ножки в коленях голени вертикально, перпендикулярно к опоре), и мягко, пластично, с вибрационными движениями надавите на подошвы, растягивая ахиллово сухожилие (рис. 190).

В положении ребенка лежа на животе стопы его должны быть вне стола (свисать) (рис. 191).

Для **развития опорной функции стоп** рекомендуются упражнения для стоп, основанные на рефлексах: указательным и средним пальцами захватите стопу ребенка, а большим — нажмите на подошву у основания пальцев. Это вызовет сгибание стопы.

Затем проведите с нажимом по наружному краю стопы — к пятке. Происходит разгибание стопы.

**Массаж** тыльной поверхности стоп заключается в поглаживании большими пальцами в направлении от основания пальцев к голени, огибая лодыжки спереди назад.

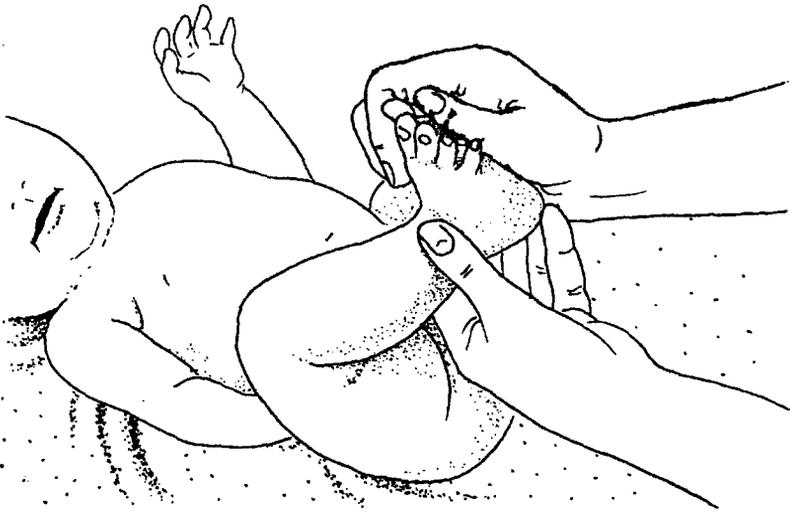


Рис. 189. Точечный массаж тыла стопы

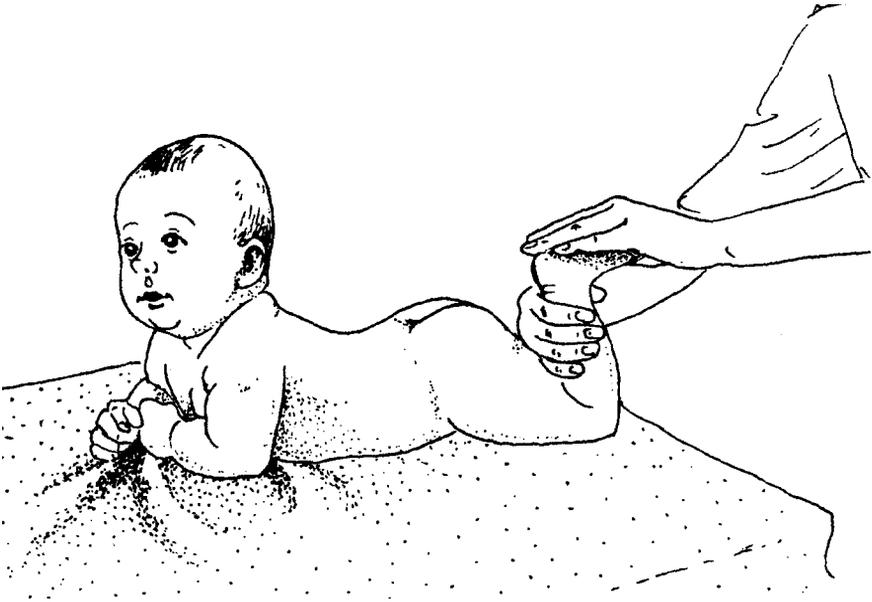


Рис. 190. Надавливание на подошвы

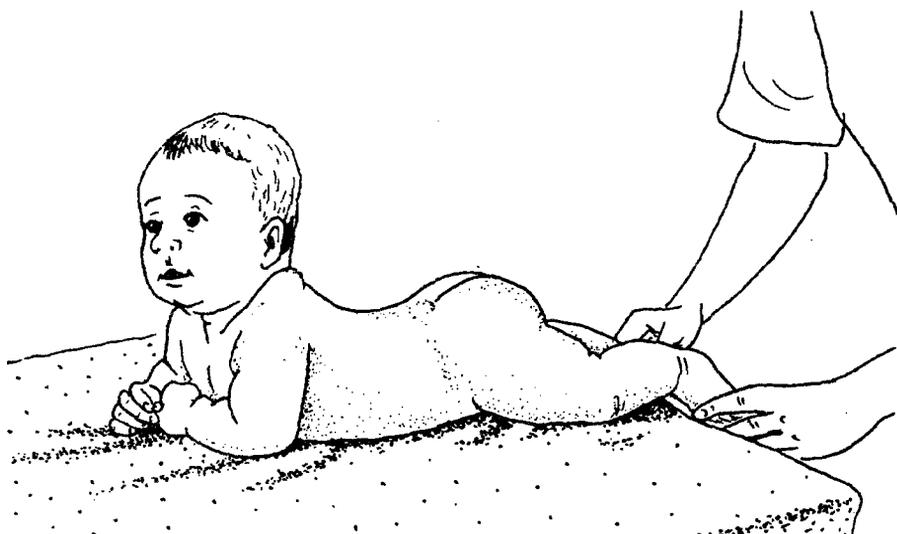


Рис. 191. Свисание стоп с края стола

Очень полезны следующие упражнения.

- **Рефлекс опоры и выпрямления ног.** Поддерживая малыша в вертикальном положении, дайте ему опереться о поверхность стола. При соприкосновении ступней полусогнутых ног ребенка с опорой происходит их разгибание

- **Рефлекторная «ходьба».** Поддерживайте ребенка в вертикальном положении, слегка наклоняя его вперед. При соприкосновении стоп с твердой поверхностью стола малыш совершает автоматические «шаги» (см. стр. 33).

- Разгибанию ног и развитию опорности стоп способствует **рефлекторное ползание** (см. стр. 28), **ползание в полувертикальном положении** (см. стр. 175), **ползание на спине** (см. стр. 177.)

- **При покачивании на мяче** следите за тем, чтобы малыш при движении назад ставил стопы на поверхность стола и самостоятельно отталкивался. Не допускайте положения «на цыпочках». При необходимости помогайте ребенку (рис. 192). Положите большой пластиковый мяч в ножной конец кровати — пусть малыш пинает его ногами (рис. 193).

- **«Скользящие шаги»** рекомендуются детям старше 4 месяцев (когда исчезает физиологический гипертонус мышц-сгибателей ног). Более ранний вариант этого упражнения — **«топание»** стопами согнутых ног по поверхности стола (см. стр. 42).

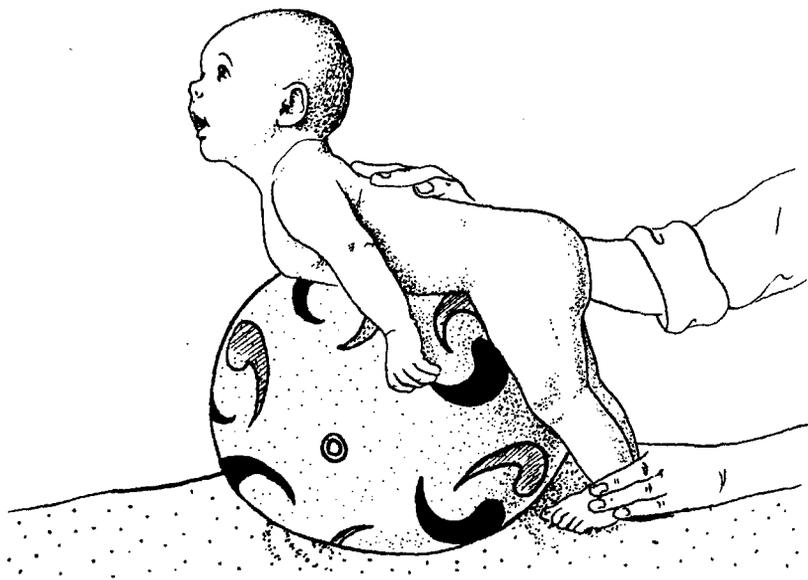


Рис. 192: Покачивание на мяче с тренировкой опорности стоп упором



Рис. 193. «Топтание» мяча

Полезны **упражнения в ванне с теплой водой**. Их делают непосредственно во время купания ребенка. Ребенка поддерживают в вертикальном положении, фиксируя его грудь обеими руками сзади и спереди. Поставьте малыша на дно ванны и, перенося вес с одной его ноги на другую, стимулируйте переступание (рис. 194). Целесообразно на дно ванны на время проведения этого упражнения положить резиновый рифленый коврик.

Во время плавания побуждайте ребенка отталкиваться от стенки ванны (рис. 195).

Для более старших детей, которые уже стоят с опорой, рекомендуется:

**Приседания с поддержкой** выполняют с самостоятельно стоящими, держащимися за опору, детьми. Можно превратить это упражнение в игру, говоря малышу «стань маленьким», затем «стань большим».

Осторожно! Не следует стимулировать стояние и ходьбу преждевременно, ребенок встанет и пойдет тогда, когда будет к этому готов. В противном случае резко увеличивается вероятность деформации ног.

Также не стоит пользоваться «прыгунками», в которых закрепляется порочное положение стоя «на цыпочках».



Рис. 194. «Ходьба» в воде

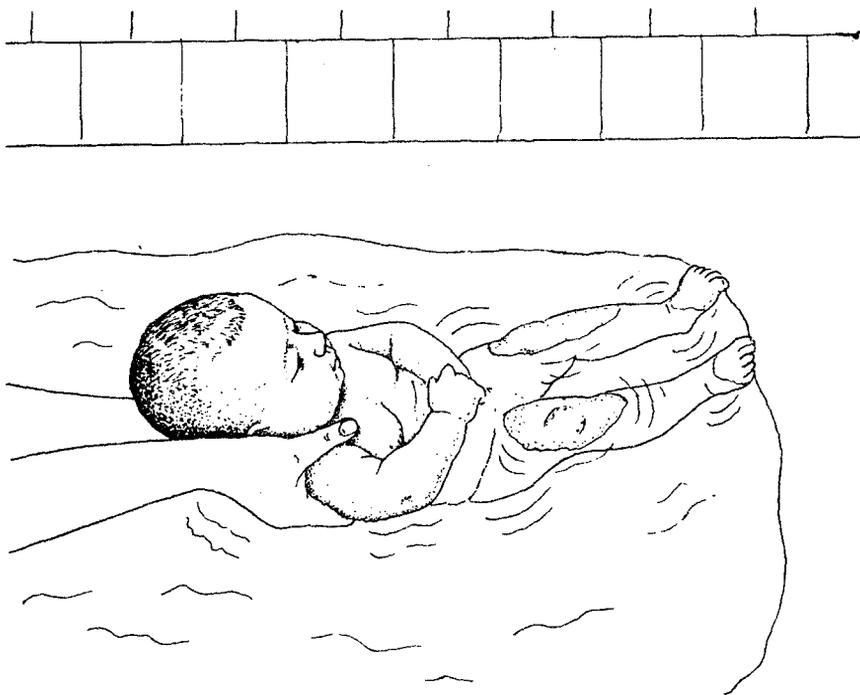


Рис. 195. Отталкивание от бортика ванны

### *Некоторые приемы массажа и упражнения, способствующие укреплению мышц*

Многолетний опыт доказывает, что ежедневные занятия гимнастикой и массаж позволяют укрепить и развить мышечную систему ребенка, что особенно важно для детей, имеющих сниженный тонус мышц (гипотонус).

Для **укрепления мышц** задней **поверхности туловища** (задней группы мышц шеи, спины, ягодиц) используют все приемы массажа, которые выполняются более энергично, особенно растирание и разминание. Широко применяются легкие ударные приемы: поколачивание пальцами, похлопывание, стимулирующее пощипывание.

Эффективен **точечный** массаж — тонизирующий метод. Быстрые, отрывистые надавливания подушечкой пальца (среднего, указательного или большого) на определенную точку (зону) вызывает напряжение соответствующих мышц.

Упражнения подбираются в соответствии с возрастом и возможностями ребенка:

Частое **выкладывание на живот** и рассматривание игрушек в положении на животе. Если ребенок плохо удерживает голову, то под грудь ему подкладывают валик.

- **Повороты на бок** с рефлекторным разгибанием позвоночника (см. стр. 23).
- **Повороты со спины на живот** с помощью и без (см. стр. 44, 62).
- **Рефлекторное ползание:** (см. стр. 28)
- **Ползание в полувертикальном положении** (см. стр. 175)
- **Ползание на спине** (см. стр. 177)
- **Поза «пловца»:** взрослый поддерживает ребенка одной рукой под грудь, другой — за ноги (см. стр. 47).
- **«Парение» на животе с опорой:** взрослый поддерживает ребенка под грудь двумя руками, ноги малыша упираются ему в живот (см. стр. 67).
- **«Парение» без опоры ног** (рис. 196).
- **Удерживание туловища на весу:** положите ребенка на край стола так, чтобы плечевой пояс и грудь были на весу (см. стр. 185).
- **Удерживание ног на весу:** ребенок лежит на краю стола так, что ноги остаются на весу (рис. 197). В обоих этих упражнениях можно помогать малышу, стимулируя мышцы спины и ягодиц точечным массажем.
- Для более старших детей полезны **наклоны из положения стоя** (рис.198).
- **«Тачка»** — ходьба на руках (см. стр. 85).

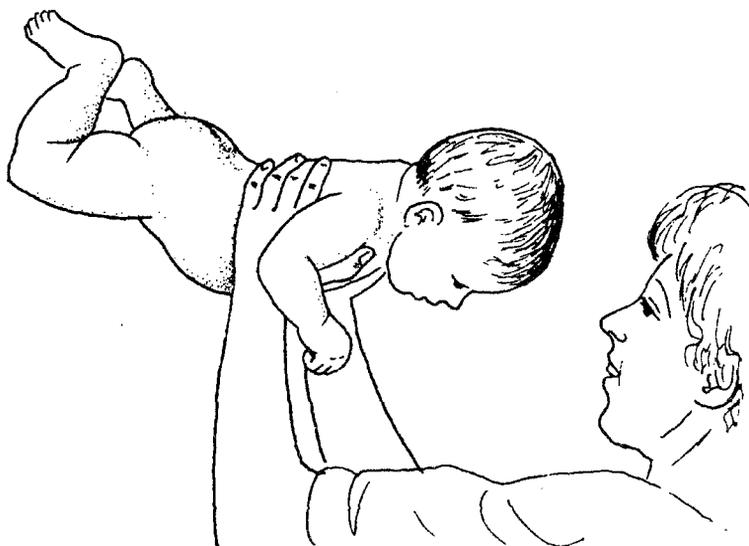


Рис. 196. «Парение» без опоры ног

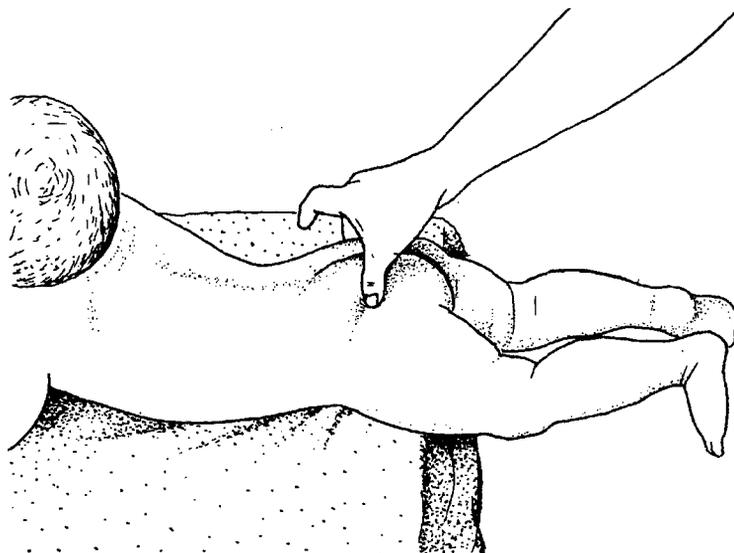


Рис. 197. Удерживание ног на весу

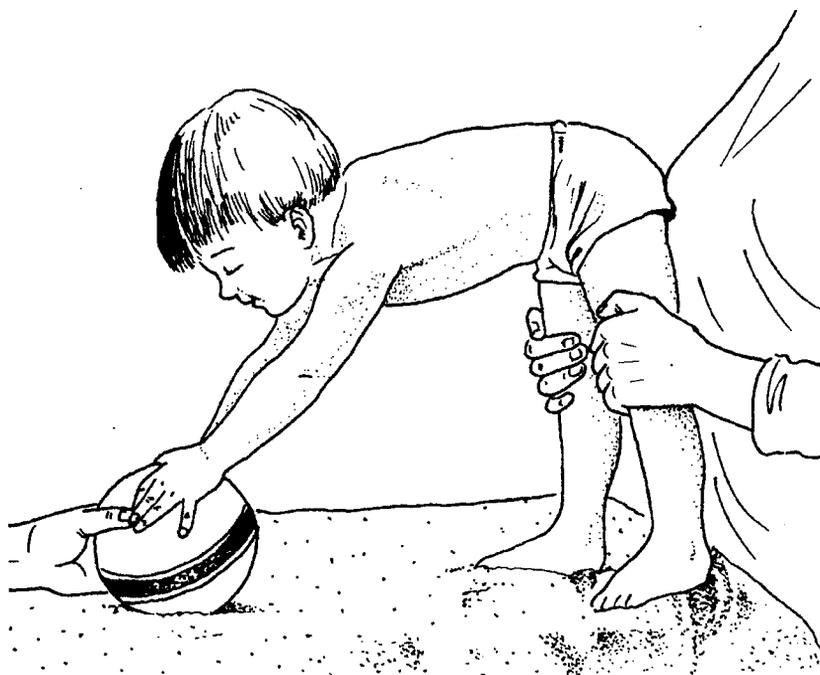


Рис. 198. Наклоны

- **Поднимание из положения на животе** (см. стр. 80)
- Особенно полезны **ползание** и **ходьба на четвереньках** — это прекрасная тренировка всего тела ребенка, в том числе мышц спины, шеи и ног, **подлезание** (рис. 199), **лазание**.

Для **укрепления мышц передней поверхности тела** (передней поверхности шеи, брюшного пресса), кроме приемов массажа живота, рекомендованных в возрастных комплексах, широко применяют стимулирующее пощипывание вокруг пупка и точечный массаж.

В положении на спине полезны любые самостоятельные движения ногами.

С 1,5-2 месяцев можно делать специальные **упражнения** (расположены по степени увеличения сложности), включая их в ежедневный комплекс и занимаясь дополнительно.

- **Повороты на бок**
- **Повороты со спины на живот** (см. стр. 44, 62)



Рис. 199. Подлезание

• **Переход из горизонтального положения в полувертикальное и обратно**

Это упражнение удобно делать, держа малыша у себя на коленях. Следите, чтобы голова не запрокидывалась (рис. 200).

- **Выкладывание спиной на мяч (см. стр. 55)**
- **«Парение» на спине (рис. 201) или подготовка к нему**
- **Присаживание за отведенные в стороны руки (см. стр. 68)**
- **Присаживание за согнутые руки (см. стр. 85)**
- **Наклоны из положения стоя (см. рис. 198)**
- **Поднимание выпрямленных ног («достань ногами до палочки»),** вначале с помощью взрослого, затем самостоятельно (см. стр. 80, 89)
- **Повороты туловища в стороны (рис. 202)**

Более старшие дети могут выполнять присаживание самостоятельно или за руку (рис. 203).

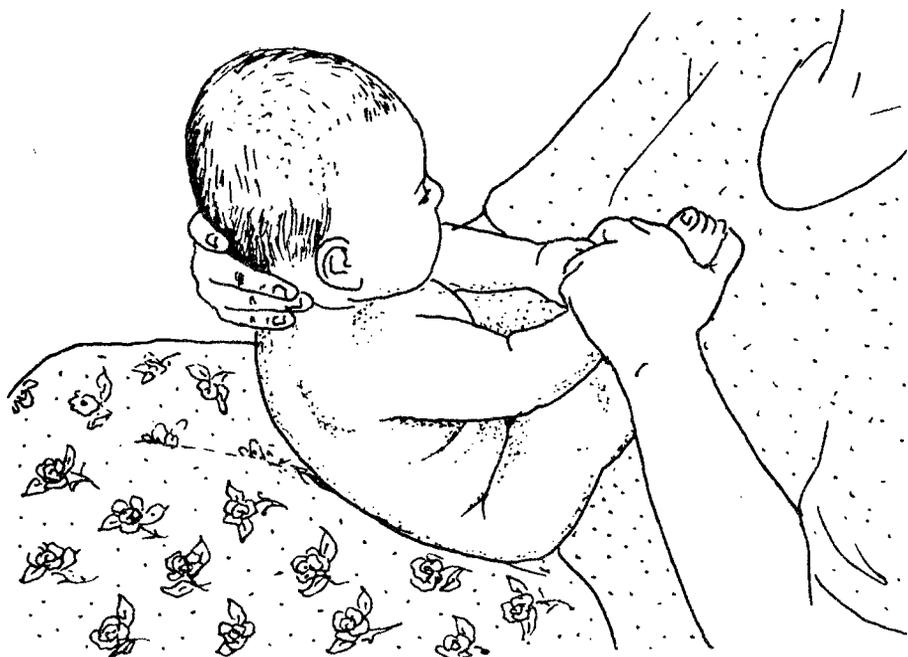


Рис. 200. Переход из горизонтального положения

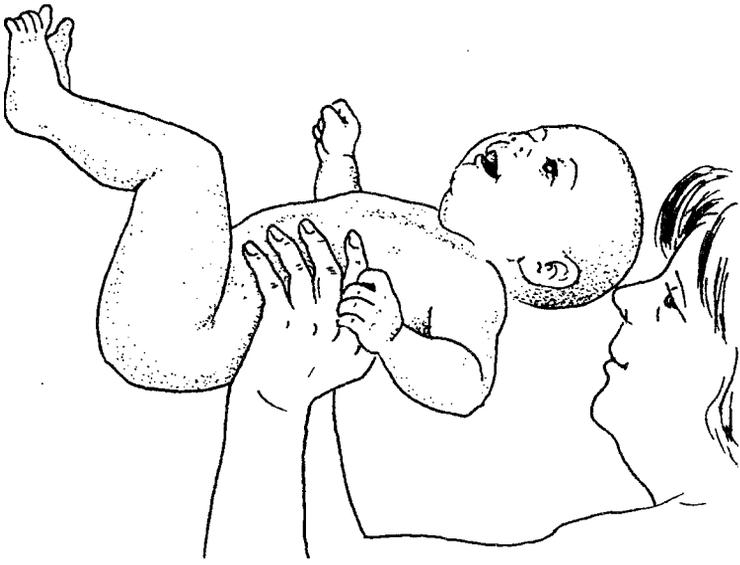


Рис. 201. «Парение» на спине



Рис. 202. Повороты

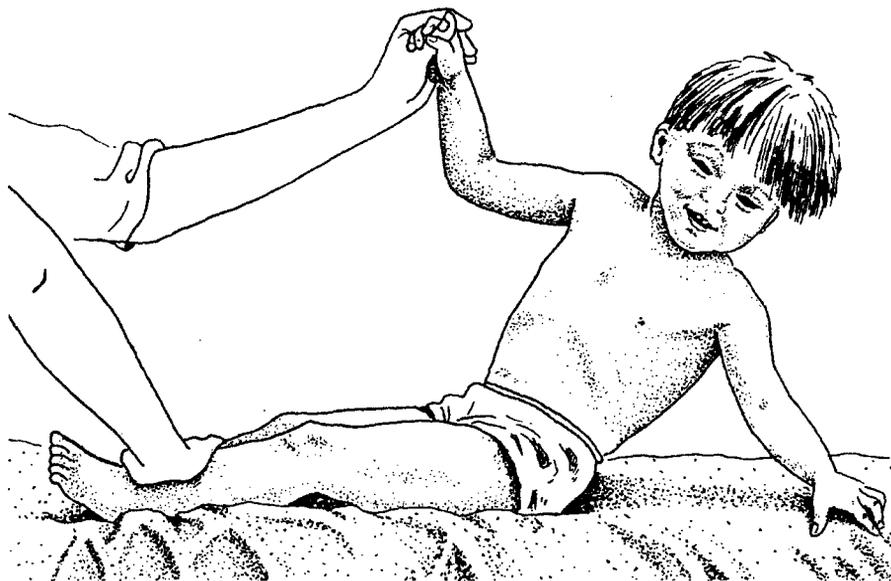


Рис. 203. Присаживание за одну руку

### **Некоторые упражнения и приемы массажа при асимметрии мышечного тонуса туловища и конечностей**

Внимательное наблюдение за малышом позволяет отметить малейшие признаки асимметрии мышечного тонуса. Если туловище ребенка чаще изогнуто в какую-либо одну сторону — это повод для беспокойства.

При асимметрии тело ребенка представляет собой как бы дугу с выпуклостью в сторону меньшего мышечного тонуса. Ноги и таз повернуты в сторону повышенного мышечного тонуса, иногда надплечье с этой стороны ниже, и голова нередко наклонена в эту же сторону. Движения конечностей со стороны повышенного мышечного тонуса могут быть либо более, либо менее выражены, чем на другой стороне.

**Специальный массаж** и лечебная гимнастика проводятся на фоне общеукрепляющих занятий по возрастным комплексам. Основная задача — нормализовать тонус мышц всего тела ребенка, то есть расслабить напряженные и укрепить ослабленные мышцы.

**На стороне повышенного мышечного тонуса** (вогнутая сторона дуги) применяются **расслабляющие приемы** массажа: поглаживание, легкое растирание и нежное разминание, вибрация, потряхивание.

**На стороне пониженного тонуса** делается **укрепляющий массаж**: поглаживание, более энергичное растирание и разминание, стимулирующее пощипывание и ударные приемы.

Массировать надо все тело ребенка (спину, грудь, живот, ручки и ножки), соблюдая вышеописанный принцип.

**Специальные упражнения** обязательно перемежаются и сочетаются с расслабляющими приемами массажа. Так, вибрация мышц туловища и ноги (со стороны повышенного тонуса) сопровождается растягиванием этих мышц. Это делается следующим образом: положите ребенка на живот «выпуклым» боком к себе, ближе к краю стола. Обеими руками обхватите ребенка со стороны спастически сокращенных мышц и, прижимая его к себе, проводите вибрацию и растягивание туловища и ноги, как бы опоясывая себя ребенком. При этом ладони, пальцами друг к другу, лежат плашмя на боковой поверхности туловища. Производя одновременно растягивание и вибрацию, ладони движутся, одна — к подмышечной впадине, другая — к ноге ребенка и по ней вниз, к стопе. Голова малыша оказывается между вашим предплечьем и плечом и мягко отклоняется в противоположную сторону, таз занимает положение небольшой гиперкоррекции (рис. 204). В этом положении можно носить ребенка на руках.



Рис. 204. Положение гиперкоррекции

Кроме этого упражнения, следует больше заниматься с той рукой и ногой, которые напряжены, расслабляя их. При движениях конечностей широко используется потряхивание.

Повороты со спины на живот также могут способствовать выравниванию мышечного тонуса, если их выполнять чаще через «вогнутый» бок. Задержите малыша во время поворота на несколько секунд, проведите пальцами вдоль позвоночника (рис. 205).

Очень важно, чтобы во время сна в кроватке и на прогулке ребенок лежал в строго симметричном положении. (Мысленно проведите прямую линию: нос — подбородок — грудина — пупок — лобок.) Сохранить это положение помогут укладки, простейший вариант которых — две скатки из пеленок или одеял, расположенные по бокам от подмышечной впадины до ноги ребенка. Для устранения кривошеи, которая часто бывает при асимметрии мышечного тонуса, рекомендуется ряд мер, описанных в специальной главе.

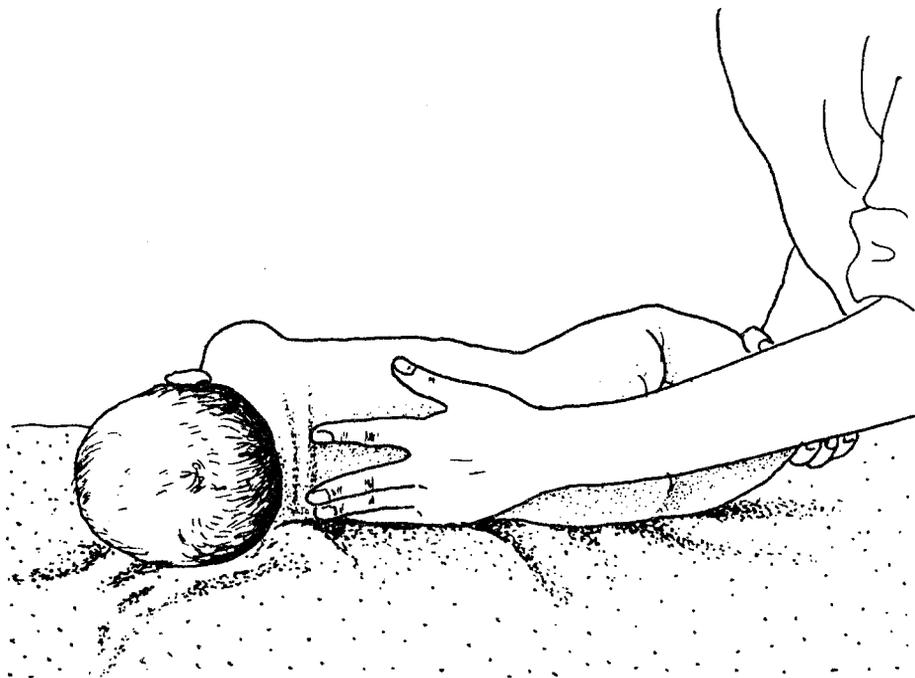


Рис. 205. Рефлекторное разгибание спины

## *Некоторые упражнения, способствующие развитию чувства равновесия*

Не бойтесь носить малыша на руках в различных положениях: на правой и левой руке, лицом и спиной к себе. Чаще меняйте его положение в кроватке. Для тренировки вестибулярного аппарата эффективны следующие **упражнения**.

- **Покачивание в позе «эмбриона»** (см. стр. 34)

- **Покачивания на мяче животом и спиной вниз** (см. стр. 34, 55)

- **Покачивание на руках**. Взяв ребенка на руки лицом к себе и поддерживая его под спинку, покачайте малыша вверх-вниз (к себе-от себя).

- Взяв ребенка на руки в вертикальном или в горизонтальном положении, **покружитесь с ним в обе стороны**.

- **Горизонтальное кружение**

Встаньте, положите малыша себе на плечо животом вниз (рис. 206). Начните кружиться, но делайте это достаточно осторожно, чтобы не утратить равновесия. Меняйте направление кружения — то по часовой стрелке, то против.

- А затем покружите ребенка, удерживая его **на боку** (рис. 207).

Повторите кружение, переложив малыша на другой бок.

Кружась с малышом, приподнимите его в воздух и еще раз покружитесь вместе с ним. Перед тем как закончить, опустите ребенка вниз почти до пола и снова поднимите вверх.

Начинайте упражнение медленно и осторожно. Если по какой-нибудь причине вашему новорожденному что-то не нравится, то скорее всего вы действуете слишком быстро. Замедлите темп.

Постепенно увеличивайте время занятий с 10-15 сек. на каждое упражнение до 30-40 сек. Всегда останавливайтесь прежде, чем захочет ваш ребенок.

- **Покачивание**. Попробуйте покачать ребенка в вертикальном положении вверх-вниз, приподнимая его в воздух и спуская ножками на свой живот. Это не только доставит ему удовольствие, но и обеспечит тренировку опорное<sup>TM</sup> ног.

Лягте на спину и покачайте ребенка над собой. Плотно обхватите его за бока под мышками, поднимите над собой и посмотрите в глаза друг другу. Скажите ему, что он — самолет. Мягко качните его вправо-влево, опустите себе на грудь и поднимите снова.

Покачайте малыша на своих коленях, сажая его то на одно, то на другое.



Рис. 206. Кружение на плече



Рис. 207. Кружение на боку

• **Перекачивание «бревнышком».** Обеими руками положите малыша на бок, а затем покатайте дальше, сами передвигаясь за ним. После этого перекатите его на другой бок и помогите самостоятельно вернуться в исходное положение.

Когда ваш ребенок научиться самостоятельно перекачиваться несколько раз подряд, попросите его кататься в обе стороны.

• **Подталкивание.** Если ребенок стоит на четвереньках устойчиво, слегка подталкивайте его вперед, назад, в стороны. Упражнение проводится в виде игры с побуждением ребенка удержаться на четвереньках.

• **Качание с малышом на руках,** на качелях, в гамаке, на каруселях.

Позже позвольте ребенку самостоятельно качаться, необходимо лишь подстраховывать его.

• **Кружение за руки**

Повернув ребенка лицом к себе, возьмите его за запястья и вращайте на прямых руках. Покружитесь сначала в одну, потом в другую сторону (рис 208).



Рис. 208. Кружение за руки

### • Ускорение

Поверните ребенка к себе и возьмите иод мышками. Подбросьте его невысоко в воздух и поймайте. Обычно это упражнение очень нравится малышам, благодаря ему ребенок ощущает на себе силу гравитации, особенно в момент, когда падает к вам в руки.

### • Покачивание вниз головой. Для самых смелых родителей!

Захватите ребенка цепко за лодыжки и поднимите. Лучше, если он будет находиться к вам лицом. Начните осторожно, как маятник, покачивать его из стороны в сторону. Когда будете опускать малыша. Будьте особенно осторожны, берегите шею.

Родители иногда испытывают страх от одной только мысли о том, что им придется держать ребенка головой вниз. Однако это положение хорошо знакомо каждому новорожденному. При нормальной беременности ребенок в последний месяц перевернут вниз головой всякий раз, когда мать стоит или сидит. Поэтому будьте смелее, активнее играйте со своим малышом, чаще меняйте положение его тела в пространстве.

## ЛЕЧЕБНАЯ ГИМНАСТИКА И МАССАЖ ПРИ ВРОЖДЕННОЙ МЫШЕЧНОЙ КРИВОШЕЕ

Врожденная мышечная кривошея — одно из самых распространенных заболеваний новорожденных. Основной причиной его принято считать врожденное недоразвитие грудино-ключично-сосцевидной мышцы, травму ее во время родов, а также родовую травму шейного отдела позвоночника.

Грудино-ключично-сосцевидная мышца парная, расположена на боковой поверхности шеи. При сокращении правой мышцы голова наклоняется вправо, а лицо поворачивается влево; при сокращении левой — наоборот. Если одновременно сокращаются обе мышцы, то голова запрокидывается назад и несколько выдвигается.

Таким образом, при односторонней мышечной кривошее голова ребенка наклонена в сторону пораженной мышцы и повернута в противоположную. При выраженной кривошее часто встречается асимметрия лица и черепа ребенка: надплечье, лопатка и ключица расположены выше на больной стороне. Сама пораженная мышца утолщается, уплотняется и укорачивается, иногда в ее нижней части обнаруживается припухлость.

Лечение начинается рано, с 2-3-недельного возраста, и обязательно включает лечение положением (укладки), массаж и лечебную гимнастику.

## Лечение положением

Ребенок должен лежать на полужестком матрасе, лучше без подушки. Вместо подушки под голову кладут сложенную в несколько раз пеленку. Очень важно, чтобы свет, игрушки, общение со взрослым были со стороны кривошеи (пораженной мышцы).

Можно укладывать ребенка в корригирующее положение с помощью кольца, обернутого тканью и положенного под затылок, а также неполных мешочков с песком (солью, крупой), которые помещают на постели с обеих сторон головы или со стороны кривошеи (над надплечьями). Процедура проводится 2-3 раза в день во время сна ребенка (рис. 209).

Обязательным условием лечения положением является правильное положение всего туловища: оно должно быть симметричным, прямым по отношению к голове. Для этого можно положить мешочки или «скатки» из одеяла от подмышек до колен ребенка.

Первое время вы должны быть поблизости от ребенка и следить за его состоянием. Частые срыгивания исключают предлагаемую укладку.

Ребенка надо чаще укладывать на бок. Если ребенок спит на стороне кривошеи, то под голову кладется высокая подушка, если он лежит на здоровой стороне, то подушка не используется совсем. Очень важно **правильно носить ребенка на руках**.

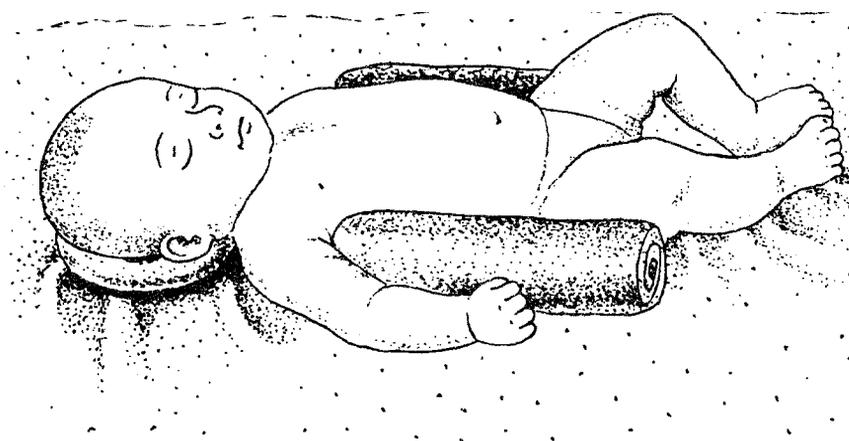


Рис. 209. Корригирующее положение

1. Взяв на руки ребенка в вертикальном положении, прижмите его грудью к себе, ваши плечи и плечи малыша должны находиться на одном уровне. **Поверните** голову малыша в большую сторону, фиксируя это положение своей щекой (рис. 210).

2. Взяв на руки малыша в вертикальном положении спиной к себе, своей щекой поверните его головку в большую сторону и слегка **наклоните** ее в здоровую (рис. 211).

3. Носите ребенка на «больном» боку лицом или спиной к себе. В это время поддерживайте его головку, приподнимая ее в здоровую сторону (рис. 212).

Мышечная кривошея может развиваться (и часто встречается) у детей с нарушением мышечного тонуса (асимметрией) или при постоянном одностороннем положении в кроватке. Чтобы этого избежать, необходимо часто перекладывать малыша, подходить к нему с разных сторон.

## Массаж

С самого начала лечения массаж занимает ведущее место, проводится на фоне общеукрепляющего комплекса, соответствующего возрасту и развитию ребенка.



Рис. 210. Правильное ношение ребенка на руках.

I вариант



Рис. 211. Правильное ношение ребенка на руках.  
II вариант



Рис. 212. Правильное ношение ребенка на руках.  
III вариант

При массировании спины следует выделять воротниковую область: проводится поглаживание, растирание на здоровой стороне. На больной стороне применяются расслабляющие приемы (поглаживание, вибрация, нежное растяжение) — по надплечьям и укрепляющий массаж (растирание, пощипывание, пунктирование, поколачивание) — в области лопатки.

При массаже грудной клетки применяют расслабляющие приемы на больной стороне в верхней части груди. Нижнюю часть груди массируют симметрично.

*Массаж грудино-ключично-сосцевидной мышцы проводится крайне тщательно и осторожно.* Для расслабления массируемой мышцы голова должна быть наклонена в сторону кривошеи. На пораженной мышце применяются только расслабляющие приемы, нежные поглаживания (от сосцевидного отростка до ключицы), растирание (делается мягко, подушечкой одного пальца), вибрация (по ходу мышцы). Ребенок не должен чувствовать боли. Здоровую грудино-ключично-сосцевидную мышцу массируют более энергично.

При асимметрии лица можно массировать щеку, применяя со здоровой стороны поглаживание и растирание, с больной стороны — поглаживание и вибрацию в направлении вниз.

## **Лечебная гимнастика**

Выкладывание на бок и рефлекторное разгибание позвоночника на боку (см. рис. 213).

**Повороты** со спины на живот.

Эти упражнения способствуют подниманию головы в здоровую сторону и повороту в больную, т. е. коррекции кривошеи.

Выкладывание на бок и повороты делают в соотношении 1:2, 1:3, т. е. больше на «здоровом» боку.

Очень полезно **плавание** на боку, особенно на «больном» (рис. 214):

***Примерное занятие при врожденной кривошее с ребенком в возрасте от 2 недель до 3 месяцев***

1. Общий поглаживающий массаж рук и ног.
2. Массаж груди.
3. Поглаживающий и вибрационный массаж мышц шеи по стороне кривошеи.
4. Массаж мышц щек на здоровой стороне (поглаживание, растирание, разминание).

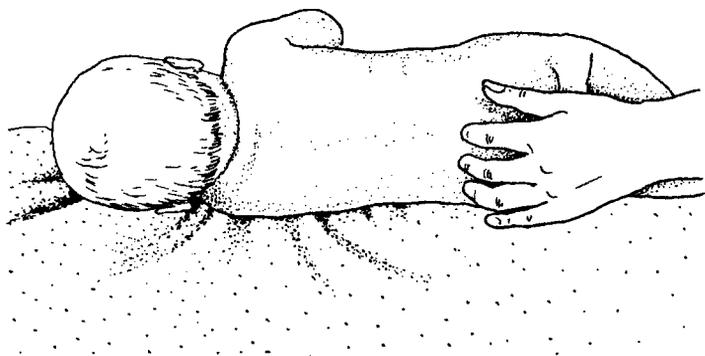


Рис. 213. Разгибание позвоночника на боку

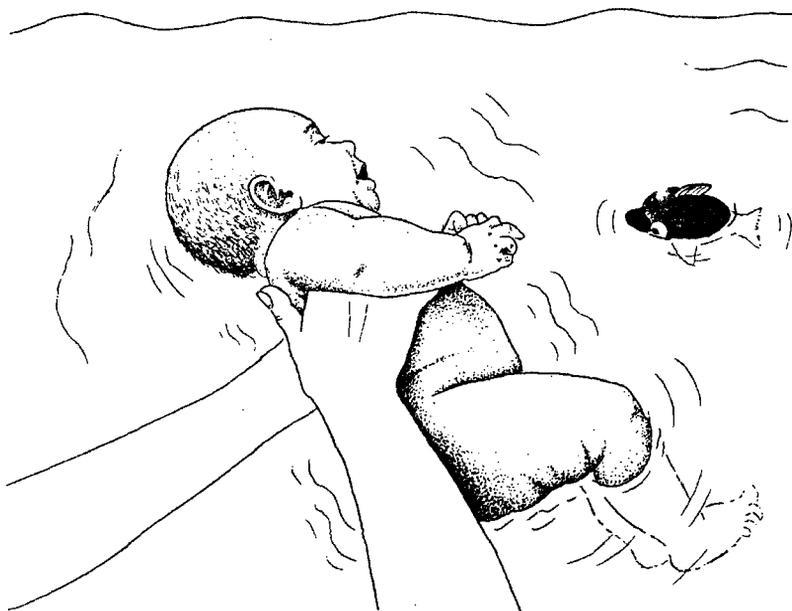


Рис. 214. Плавание на боку

5. Корректирующие гимнастические упражнения в поворотах через больной и здоровый бок (соотношение 3:1).

6. Поглаживающий массаж грудинно-ключично-сосцевидной мышцы с обеих сторон.

7. Выкладывание на живот.

8. Общий поглаживающий массаж спины.

9. Рефлекторное ползание.

10. Поглаживающий массаж спины и шеи.

11. Рефлекторное разгибание спины в положении на правом и левом боку.

12. Поглаживающий массаж живота.

13. Повторение приемов специального массажа шеи.

14. Массаж и рефлекторные упражнения для стоп.

15. Поглаживающий массаж рук и ног.

В течение дня необходимо 3-4 раза выполнять некоторые приемы массажа шеи, специальные гимнастические упражнения (5-10 мин).

## **ЛЕЧЕБНАЯ ГИМНАСТИКА И МАССАЖ ПРИ ВРОЖДЕННОМ ВЫВИХЕ БЕДРА, ДИСПЛАЗИИ ТАЗОБЕДРЕННОГО СУСТАВА**

Врожденный вывих бедра — тяжелое и часто встречающееся заболевание опорно-двигательного аппарата. Суть его состоит в неправильном взаиморасположении элементов тазобедренного сустава.

В зависимости от степени смещения головки бедренной кости в вертлужной впадине различают вывих, подвывих или предвывих бедра.

Дисплазия тазобедренного сустава — это порок развития сустава, всех его элементов, считается одной из основных причин развития вывиха бедра.

Следует помнить, что у новорожденного формирование сустава еще не завершено, поэтому крайне важна ранняя диагностика заболевания и максимально раннее начало лечения.

В настоящее время еще в роддоме каждого новорожденного осматривает специалист, тем не менее родителям следует знать некоторые, или более частые симптомы этой патологии.

Самый постоянный признак врожденного вывиха бедра (дисплазии тазобедренного сустава) — это ограничение пассивного отведения. Ребенок лежит на спине; согните его ноги в тазобедренных и коленных суставах под прямым углом и мягко разведите его бедра в стороны. Пассивное отведение ограничено со стороны поражения сустава.

Иногда, когда ребенок «не дает» отвести бедра в положении на спине, легко определить ограничение движения в положении ребенка на животе при сгибании ног, как при ползании.

Положив малыша на живот и выпрямив его ноги, внимательно оцените симметричность подъягодичных складок и складок на бедрах. Асимметрия складок на бедрах и ягодичах — частый признак поражения тазобедренного сустава. В грубых случаях возможно укорочение ноги.

Наружный поворот (наружная ротация) бедра и симптом соскальзывания (щелчка) определяются реже.

Для подтверждения или исключения заболевания немедленно обратитесь к ортопеду. Рентгеновское исследование позволит уточнить диагноз.

Лечение начинается с первых дней жизни ребенка. Широко применяется функциональный метод, включающий лечение положением (с использованием различного рода шин, широкого пеленания), специальный массаж и приемы лечебной гимнастики.

## **Лечение положением**

Шину накладывает врач-ортопед, родители должны строго выполнять его рекомендации. Если лечения в шине не требуется, то применяется «широкое» пеленание: две пеленки складывают несколько раз и прокладывают между ножек ребенка, согнутых в тазобедренных и коленных суставах и отведенных в стороны на 60-80 градусов. В этом положении ноги ребенка фиксируют третьей пеленкой или штанишками, памперсами (см. рис. 186).

Такое пеленание можно рекомендовать всем детям, так как в положении отведения ног создаются оптимальные условия для правильного развития тазобедренных суставов.

Широкое пеленание начинают применять еще в роддоме и продолжают до 3-4-месячного возраста.

Очень важно правильно держать ребенка на руках. Взрослый поддерживает ребенка руками за спину, прижимая его к себе. Ребенок широко расставленными ножками «обнимает» туловище взрослого (рис. 215, 216).

Не рекомендуется положение ребенка «верхом» на боку у взрослого, так как при этом положении туловище ребенка асимметрично.

Можно пользоваться рюкзаком (с жесткой спинкой), но следует иметь в виду, что ежедневное длительное ношение ребенка в таком положении нежелательно, так как это может привести к привычному порочному положению стоп.

В положении ребенка лежа на животе стопы его должны быть вне матраца (свисать). Эта поза является профилактикой напряжения приводящих мышц бедра (см. рис. 191).



Рис. 215. Правильное положение ребенка на руках взрослого.  
I вариант



Рис. 216. Правильное положение ребенка на руках взрослого.  
II вариант

## Массаж и лечебная гимнастика

Массаж и лечебная гимнастика проводятся на основе общеукрепляющего комплекса, соответствующего возрасту и развитию ребенка.

### Особенности массажа

Применяют более тщательный и дифференцированный массаж поясничной области (поглаживание и растирание), ягодиц (поглаживание, растирание, стимулирующие приемы — пощипывание, поколачивание пальцами), области тазобедренного сустава (круговое поглаживание, растирание).

### Массаж чередуется с упражнениями лечебной гимнастики.

В положении ребенка на животе сделайте поглаживание и растирание задне-наружных поверхностей ног, после чего поочередно отведите согнутые ноги малыша в стороны (как при ползании), фиксируя его таз (рис. 217).

Затем согните обе ножки, одновременно разводя колени в стороны (рис. 218).

В положении ребенка на спине проводится массаж передне-наружных поверхностей ног (поглаживание и растирание) в сочетании с приемами расслабления приводящих мышц бедра, **сгибание ног** ребенка в коленных и тазобедренных суставах и мягкое пластичное **разведение бедер** (рис. 219).

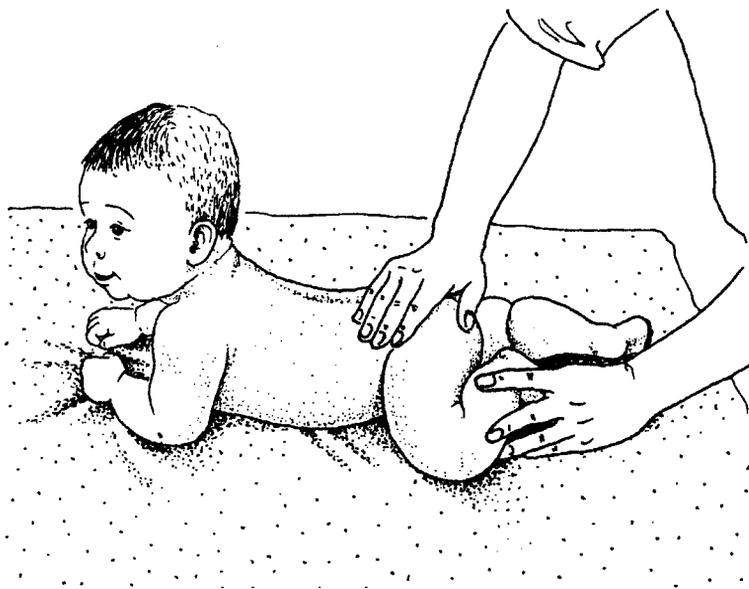


Рис. 217. Поочередное отведение согнутых ног

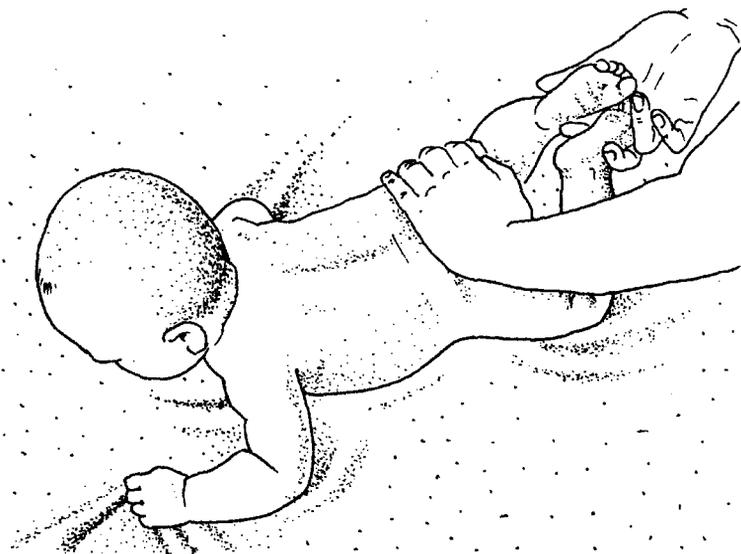


Рис. 218. Одновременное отведение согнутых ног

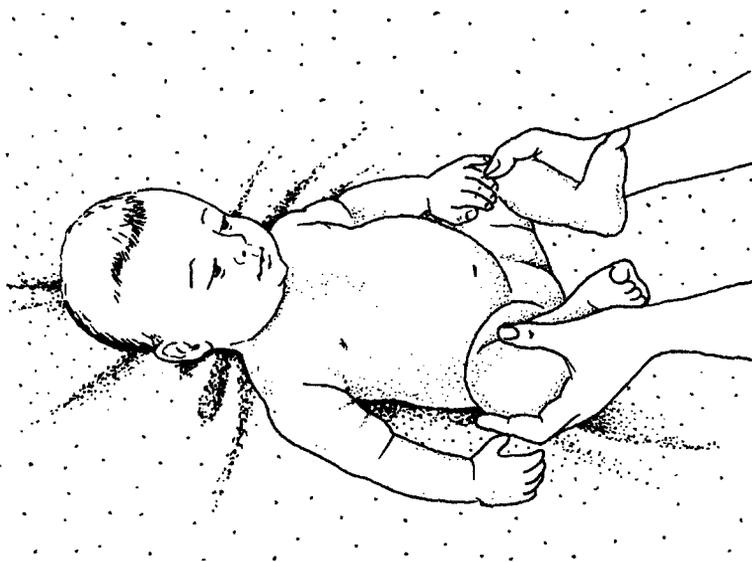


Рис. 219. Разведение согнутых ног

Разводя бедра, не следует допускать резких движений, чтобы не вызвать боли при рефлекторном сокращении приводящих мышц бедра и негативной реакции ребенка на процедуру.

Поэтому для расслабления приводящих мышц бедер делают **точечный массаж** (расслабляющий метод) с одновременным отведением ноги (рис. 220).

Эффективен **точечный массаж в области тазобедренного сустава**. Подушечкой указательного или среднего пальца мягко надавите в области тазобедренного сустава, затем отведите согнутую ногу ребенка кнаружи, сочетая это движение с легким потряхиванием (рис. 221).

**Расслабление приводящих мышц** бедер ребенка (перед их разведением) достигается также вибрационным массажем внутренних поверхностей бедер, покачиванием таза ребенка, лежащего на опоре, на весу.

Очень полезны **упражнения в теплой воде**. Поддерживая ребенка под грудь и живот, подведите его к стенке ванны, добиваясь сгибания ног.

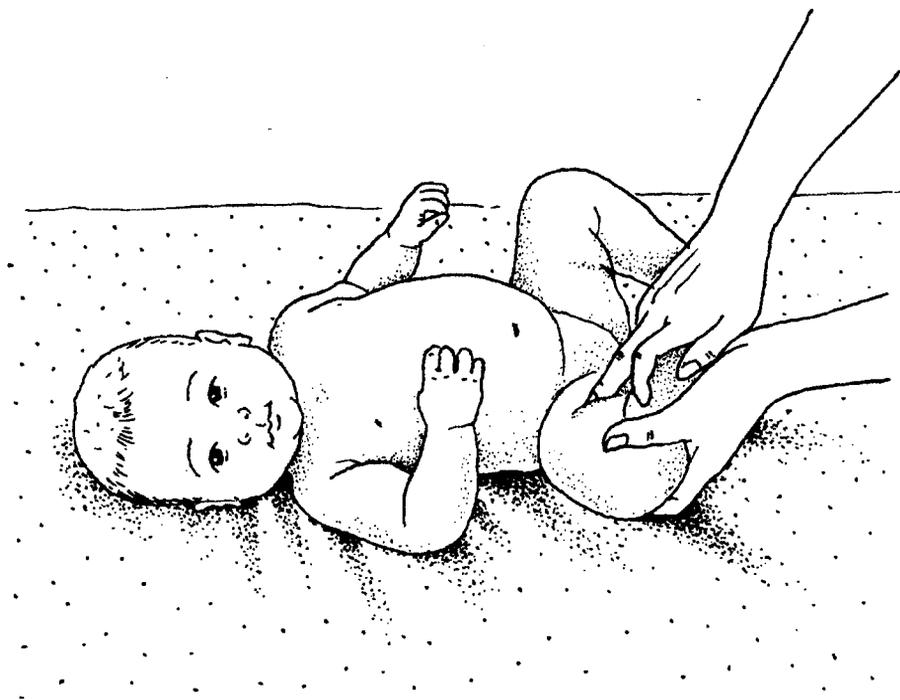


Рис. 220. Точечный массаж внутренней поверхности бедра

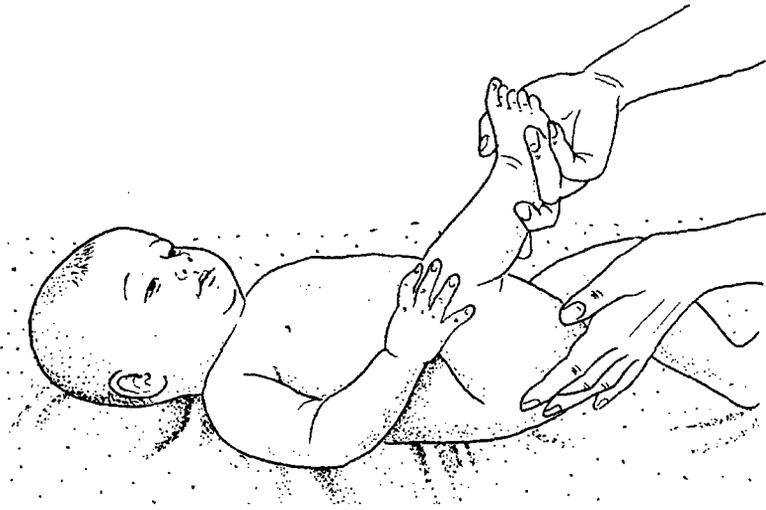


Рис. 221. Точечный массаж в области тазобедренного сустава

**Вращение бедра по его оси внутрь** проводится в положении ребенка на спине. Одной рукой зафиксируйте тазобедренный сустав, ладонью другой руки мягко обхватите колено ребенка и, слегка надавливая на него, постепенно производите вращение бедра по его оси вовнутрь (рис. 222). Этим упражнением достигается мягкое давление головки бедренной кости на суставную (вертлужную) впадину.

Временно, до разрешения ортопеда, нельзя делать упражнения в рефлексорной «ходьбе», «подтанцовывании», переводить ребенка в положение на корточках, стоя. Невыполнение этого условия приводит к еще большим деформациям тазобедренного сустава.

Рефлексорная «ходьба», «подтанцовывание» возможны во время купания, так как в воде тело ребенка значительно легче и, следовательно, осевая нагрузка на тазобедренный сустав меньше.

Для тренировки опорной функции стоп рекомендуются упражнения в положении ребенка лежа на животе и спине, на мяче. Опору для стоп создают рукой или мячом.

Очень полезно упражнение «ладушки» стопами (рис. 223), которое должно стать любимой игрой вашего малыша.

Приемы лечебной гимнастики и массаж ног следует повторять при каждом пеленании по 10—15 раз.

При лечении ребенка в ортопедических шинах массаж и упражнения проводятся в объеме, допускаемом укладкой.

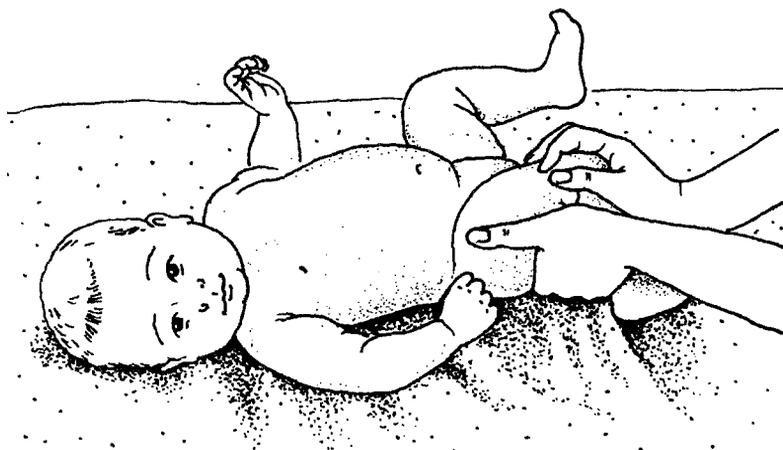


Рис. 222. Вращение бедра

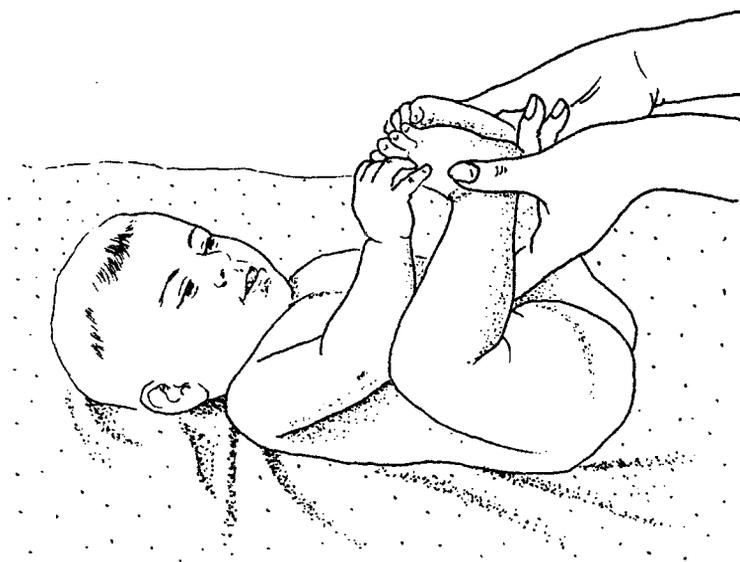


Рис. 223. «Ладушки» стопами

*Примерное занятие при дисплазии тазобедренного сустава с ребенком в возрасте от 2 недель до 3 месяцев*

И. п.: ребенок лежит на спине.

1. Общий поглаживающий массаж рук и ног.

2. Поглаживание живота.

И. п. ребенок лежит на животе.

3. Выкладывание на живот с разведенными ногами.

4. Поглаживание спины.

5. Массаж поясничной области.

6. Массаж ягодичных мышц, массаж области тазобедренных суставов.

7. Массаж задне-наружной поверхности ног.

8. Отведение согнутых ног в стороны (как при ползании).

9. «Парение».

И. п.: ребенок лежит на спине.

10. Массаж передне-наружной поверхности ног.

11. Разведение согнутых ног.

12. Вращение бедра вовнутрь.

13. Массаж стоп.

14. Рефлекторные упражнения для стоп.

15. Упражнения на мяче.

## **ЛЕЧЕБНАЯ ГИМНАСТИКА И МАССАЖ ПРИ ВРОЖДЕННОЙ КОСОЛАПОСТИ**

Врожденная косолапость — это тяжелая деформация опорно-двигательного аппарата ребенка. Заболевание бывает преимущественно двухсторонним, чаще встречается у мальчиков.

С анатомической точки зрения косолапость — это врожденная контрактура суставов стопы, в результате которой нарушается взаимоотношение костей, происходят грубые изменения в мышцах.

Диагностика врожденной косолапости не представляет трудностей, основными признаками считаются: поворот подошвы внутри с поднятием внутреннего края стопы и опусканием наружного, приведение стопы в переднем отделе, подошвенное ее сгибание, значительное ограничение подвижности в голеностопном суставе.

Когда ребенок начинает ходить, опираясь на поврежденную стопу, деформация ее усиливается, нарушается форма и функция всей ноги, страдают походка и осанка.

Лечение надо начинать как можно раньше, с первых дней жизни ребенка. В раннем возрасте, когда мышцы и связки ребенка податливы и хорошо растяжимы, имеется возможность установки стопы в правильное положение.

Лечебная гимнастика и массаж проводятся в сочетании с ортопедическим лечением. Специальный массаж и корректирующие упражнения выполняются на фоне общеукрепляющего массажа и гимнастики, соответствующих возрасту и развитию ребенка.

### ***Особенности массажа при врожденной косолапости***

Для расслабления внутренней и задней групп мышц голени, в которых отмечается повышенный тонус, широко применяют поглаживание, потряхивание мышц, растяжение с вибрацией.

Для укрепления растянутых и ослабленных передней и наружной групп мышц голени используют более энергичные приемы: растирание и разминание, возможно легкое поколачивание пальцами.

Смысл лечебной гимнастики состоит в постепенном щадящем исправлении порочного положения стопы. Все упражнения должны проводиться в сочетании с массажем, выполняться мягко, так, чтобы ребенок не чувствовал боли. Хороший эффект дает проведение специальных лечебных упражнений после тепловых процедур.

1. Ребенок лежит на животе. Согните ножку ребенка в коленном суставе; одной рукой удерживайте голень, а ладонью другой руки мягко надавите на стопу ребенка, сгибая ее в тыльную сторону. Это упражнение способствует растяжению пяточного сухожилия и устранению подошвенного сгибания стопы (рис. 224).

2. С этой же целью проводят упражнение в положении ребенка на спине. Одной рукой прижмите голень ребенка к поверхности стола, фиксируя ее в области лодыжек. Другой — захватите стопу таким образом, чтобы ладонь упиралась в подошву, и осторожно сгибайте стопу в тыльную сторону с одновременным давлением на ее наружный край. Эффективно сочетание сгибания стопы с одновременным точечным массажем в месте перехода тыла стопы в голень (рис. 225).

3. Для устранения приведения переднего отдела стопы рекомендует следующий прием: зафиксируйте стопу ребенка в области голеностопного сустава, другой рукой мягко производите выпрямляющие движения, постепенно отводя передний отдел стопы кнаружи (рис. 226).

4. Вращательные движения стопы кнаружи (вдоль продольной оси) проводят очень осторожно, постепенно опуская внутренний и поднимая наружный край стопы (рис. 227).

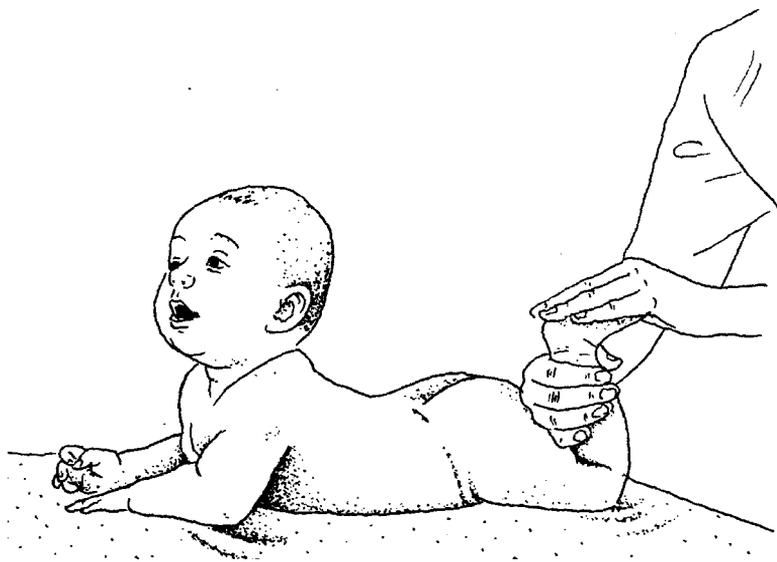


Рис. 224. Надавливание на подошву

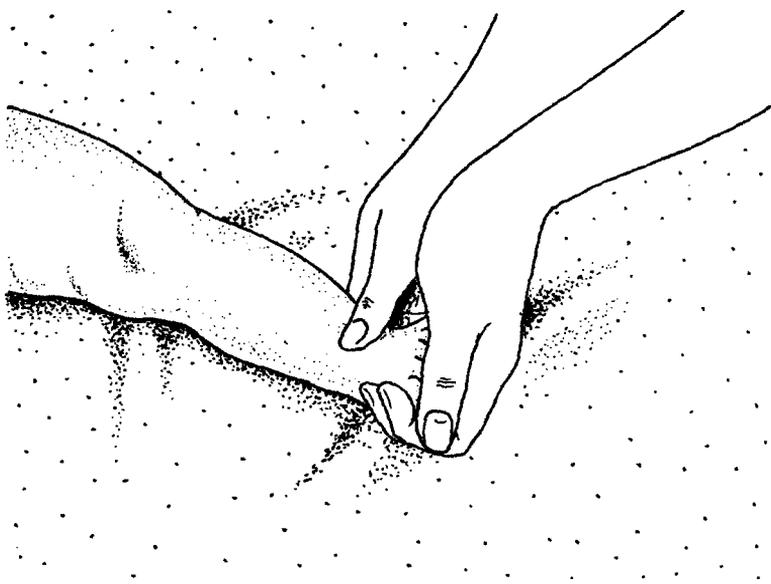


Рис. 225. Сгибание стопы в тыльную сторону

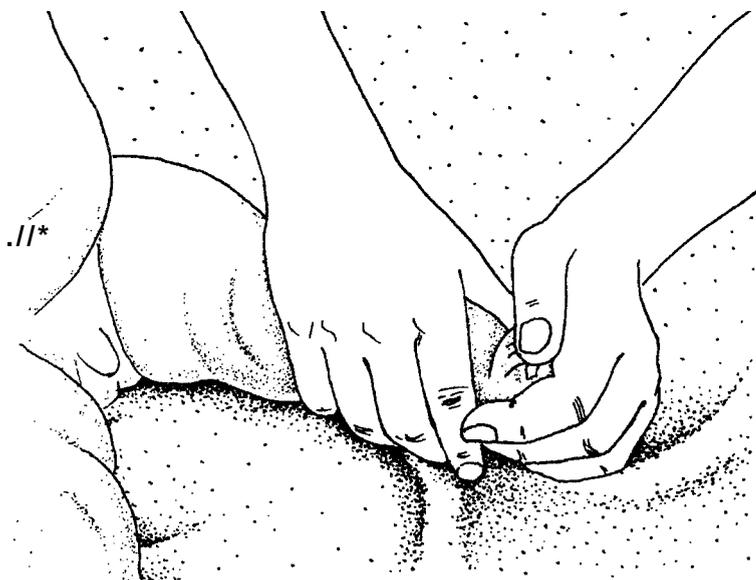


Рис. 226. Отведение переднего отдела стопы кнаружи



Рис. 227. Вращение стопы кнаружи

## ЛЕЧЕБНАЯ ГИМНАСТИКА И МАССАЖ ПРИ ПУПОЧНОЙ ГРЫЖЕ

Пупочная грыжа часто встречается у детей грудного возраста. Возникает она вследствие дефекта передней брюшной стенки, слабости пупочного кольца. Провоцирующим моментом является длительное повышение внутрибрюшного давления в результате сильного кашля, запоров, продолжительного плача. Такие заболевания, как рахит, гипотрофия, снижающие тонус мышц, создают благоприятные условия для образования пупочной грыжи. Часто она встречается у недоношенных детей.

Внешне пупочная грыжа проявляется округлым или овальным выпячиванием в области пупочного кольца, которое легко вправляется в брюшную полость. Часто наряду с грыжей наблюдается расхождение прямых мышц живота, что свидетельствует о слабости мышц передней брюшной стенки.

В дальнейшем, при правильном развитии ребенка, нормализации деятельности кишечника, достаточной двигательной активности может наступить самоизлечение пупочной грыжи. Тем не менее, чрезвычайно полезно выполнять специальные упражнения, способствующие укреплению мышц передней брюшной стенки, делать тонизирующий массаж живота.

**Лечебный массаж** можно начинать с 2-3 недель жизни (после заживления пупочной ранки), проводят его на фоне общего массажа.

Перед проведением массажа необходимо мягко вправить грыжу, если это не удастся, то надо, массируя живот, «утопить» ее, прижав одной рукой (пальцами или областью тенара), а другой рукой продолжать выполнять массажные движения.

Из приемов массажа рекомендуются:

- круговое поглаживание живота по часовой стрелке (рис. 228);
- встречное поглаживание (см. стр. 25);
- поглаживание косых мышц (см. стр. 25);
- растирание живота (делается с месячного возраста) (рис. 229).

Кроме этого, применяют пощипывание вокруг пупка (см. стр. 57).

**Точечный массаж** (стимулирующий метод). Массаж живота выполняется следующим образом: подушечками выпрямленных пальцев быстро отрывисто надавите на точки вокруг пупка. Это вызывает напряжение мышц и вправление грыжи (рис. 230).

Все приемы массажа, направленные на повышение тонуса мышц брюшной стенки, должны чередоваться с успокаивающим **круговым** поглаживанием.



Рис. 228. Круговое поглаживание живота

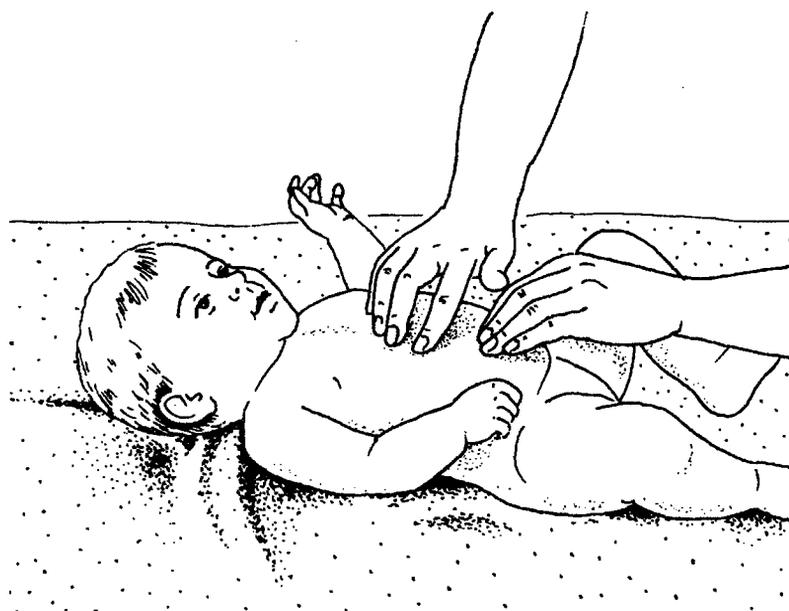


Рис. 229. Растирание живота



Рис. 230. Точечный массаж вокруг пупка

С первых дней жизни выкладывайте ребенка на живот на несколько минут перед каждым кормлением. В этом положении дети поднимают голову, активно двигают руками и ногами, напрягают мышцы спины и живота.

Помимо ежедневной общеукрепляющей гимнастики рекомендуются следующие **специальные упражнения**.

- **Рефлекторное удержание тела** ребенка (горизонтально) в положении лежа на боку. Выполняется по несколько секунд на правом и левом боку поочередно.

- **Перевод ребенка из полувертикального положения в горизонтальное**. Это упражнение делается на коленях взрослого или на пеленальном столе. Отклоняя туловище ребенка назад, следите, чтобы его голова не запрокидывалась (рис. 231).

- **Удержание тела ребенка на весу** (горизонтально) в положении на спине (рис. 232)

- **Повороты** со спины на живот с помощью взрослого (см. стр. 44)

- **Рефлекторное ползание** на животе, в полувертикальном положении, на спине (см. стр. 28, 175, 177)

- **Выкладывание на мяч** в положении на спине (см. стр. 55)

- **«Парение» на спине** (см. стр. 71)

- **Присаживание** за выпрямленные и отведенные в стороны руки (см. стр. 69)

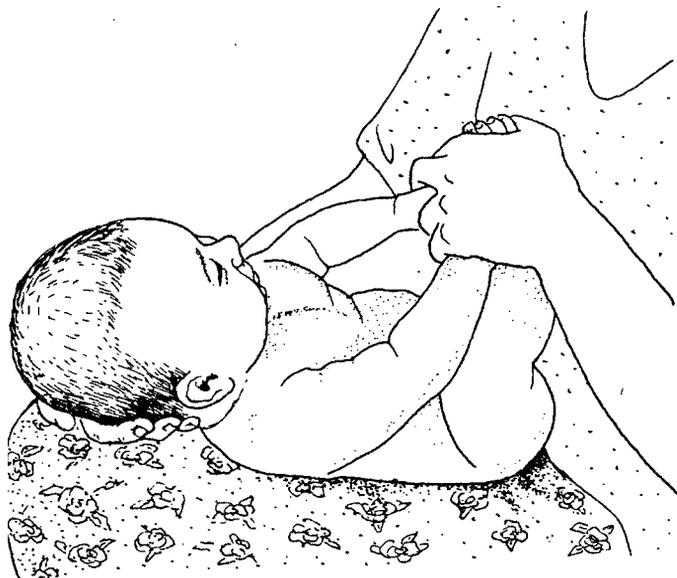


Рис. 231. Перевод ребенка из полувертикального положения в горизонтальное

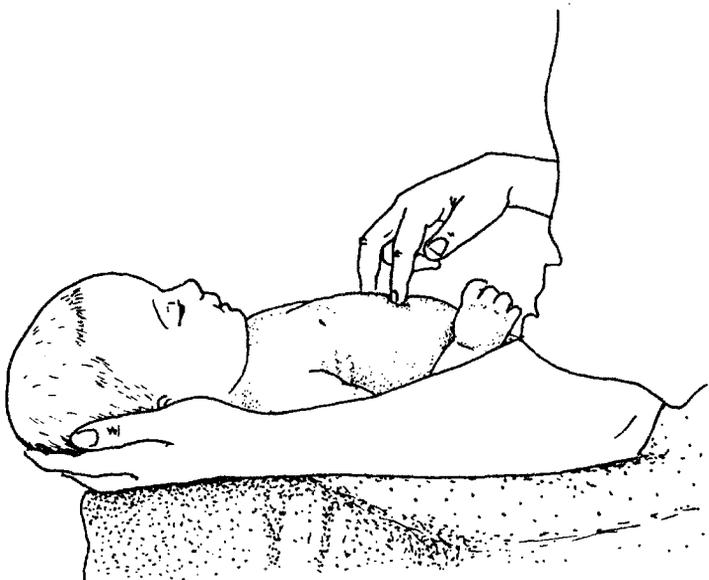


Рис. 232. Удержание тела ребенка на весу

- **Присаживание за согнутые руки** (см. стр. 85)
- **Самостоятельные повороты** со спины на живот (см. стр. 62)
- **Присаживание с поддержкой** за кольца, за палочку, за одну руку, без поддержки
- **Повороты** туловища в сторону (см. рис. 202)
- **Поднимание выпрямленных ног** (см. стр. 80, 89)
- **Наклоны и выпрямление туловища** (см. стр. 90)
- **Упражнение «Возьми игрушку со стула»** (см. стр. 131)

*Все упражнения лечебной гимнастики выполняются только после вправления грыжи и закрепления ее повязкой (лейкопластырем).*

## ГИПОТРОФИЯ

Гипотрофия — это состояние истощения, обусловленное хроническим расстройством питания.

Причины, вызывающие гипотрофию многообразны, но наиболее простой и частой среди них является недостаточное или неправильно организованное питание. Малое количество молока матери, слишком разбавленное или бедное по составу молоко, слабое, неактивное сосание ребенка — все это может привести к затяжному голоданию малыша и к значительному снижению его веса.

Гипотрофией чаще страдают недоношенные дети, дети с врожденными пороками развития. Длительно протекающее расстройство пищеварения, болезни обмена веществ, затяжные или часто повторяющиеся инфекции также способствуют развитию истощения. Иногда гипотрофия может возникнуть внутриутробно при различных заболеваниях матери, курения во время беременности, алкоголизме.

Огромное значение имеют уход за ребенком и условия окружающей его среды. Дети, живущие в условиях постоянного недостатка свежего воздуха, солнечного света и — в первую очередь — внимания, в большей степени подвержены гипотрофии.

В прошлом гипотрофия была массовой в приютах и домах ребенка. Было введено понятие госпитализма: т. е. отставания детей, находящихся в больницах и домах ребенка, в физическом и психическом развитии. Однако и сейчас длительное пребывание в больницах — отчасти из-за опасности инфекции, отчасти в связи с бедностью внутрибольничной среды — далеко не благоприятствуют развитию ребенка.

Причины истощения могут быть различны, но изменения во внешнем виде ребенка примерно одинаковы: голова непропорционально велика, подкожный жировой слой постепенно исчезает, мышечная масса уменьшается, кожа становится сухой, морщинистой, тусклой.

Одним из основных признаков гипотрофии является замедление или прекращение возрастной прибавки массы тела. По величине отставания веса ребенка от возрастной нормы различают три степени гипотрофии:

I (легкая) — на 15-20%.

II (средняя) — до 30%.

III (тяжелая) — более 30%.

Лечение направлено прежде всего на устранение причины болезни. Больному ребенку необходимо обеспечить полноценное питание, идеальный гигиенический и двигательный режим. Особенно эффективны массаж и лечебная гимнастика (ЛГ), которые повышают общий тонус организма, нормализуют обменные процессы, повышают сопротивляемость к инфекциям, формируют правильные двигательные навыки.

Временными **противопоказаниями к массажу и ЛГ** являются прогрессирующая потеря массы тела, выраженный токсикоз, высокая температура тела, острый период сопутствующих заболеваний.

Учитывая особенности гипотрофии, необходим строго индивидуальный подход при выполнении массажа и ЛГ. Нельзя забывать, что у больных детей нарушена терморегуляция и резко снижена сопротивляемость организма к инфекциям. Поэтому привычные рекомендации полностью обнажать ребенка во время процедуры в этом случае неприемлемы.

Во время занятий следует обнажать ребенка лишь частично; при массаже ног надо прикрыть верхнюю часть туловища и руки теплой пеленкой, при массаже рук — туловище и ноги.

Руки массирующего должны быть особенно чистыми, сухими и теплыми.

Массировать следует плавными осторожными движениями, не допуская рывков и толчков.

Быстрая утомляемость ребенка, страдающего гипотрофией, требует строгого соблюдения принципа рассеянной нагрузки; недопустимо длительное упражнение одних и тех же мышечных групп, продолжительное положение в одной и той же позе (на спине, животе, боку).

Таким образом, основу методики ЛГ и массажа составляет индивидуальный подход к ребенку с учетом степени развивающейся гипотрофии, характера нарушения деятельности органов и систем, возраста и психомоторного развития.

**I (легкая) степень гипотрофии.** Общее состояние ребенка обычно не нарушается, наблюдается некоторое отставание в психомоторном развитии, значительно уменьшается подкожный жировой слой на животе, снижается тургор тканей.

ЛГ и массаж отличается несколько сниженной общей нагрузкой за счет меньшего числа повторений упражнений и более частым применением поглаживания в массаже. Лучше ориентироваться на комплексы упражнений, рекомендованные в главе «Недоношенные дети», соответствующие уровню психомоторного развития ребенка. Для скорейшего восстановления движений рекомендуется два-три раза в день во время бодрствования проводить с ребенком небольшие комплексы упражнений и массажа, состоящие в основном из стимуляции двигательных навыков (поворотов со спины на живот, поднимании головы в положении на животе, ползания, присаживания и т. д.).

Длительность занятия не превышает 20-30 мин.

**II степень (средняя) гипотрофии.** Общее состояние ребенка еще более ухудшается, заметна задержка психомоторного развития, нарушается сон, чрезмерная раздражительность часто сменяется вялостью.

Значительно уменьшается подкожный жировой слой не только на животе, но и на туловище и конечностях, кожа сухая и бледная, тургор тканей отчетливо снижен, тонус мышц повышен.

Занятия с ребенком состоят из массажа (в основном поглаживающего) и рефлекторных упражнений. При исчезновении повышенного тонуса мышц вводятся пассивные упражнения в медленном темпе с последующим поглаживанием. Продолжительность занятий около 10-15 мин.

#### ***Примерное занятие с ребенком 5-6 месяцев при гипотрофии II степени***

1. Массаж рук — поглаживание, 5-6 раз.
2. Скрещивание рук на груди, 3-4 раза.
3. Массаж ног — все приемы, каждый прием чередовать с поглаживанием и повторять 3-4 раза.
4. Сгибание и разгибание ног (одновременное или поочередное) или «скользящие шаги», 2-4 раза.
5. Поворот со спины на живот с помощью (в одну сторону).
6. Массаж спины — поглаживание, растирание, каждый прием 3-4 раза.
7. Поворот со спины на живот с помощью (в другую сторону), 1 раз.
8. Массаж живота — поглаживание, 6-8 раз.
9. Массаж стоп — поглаживание и растирание, 6-8 раз.
10. Рефлекторные упражнения для стоп, 6-8 раз.

11. Поворот на бок и рефлекторное разгибание позвоночника по 1 разу поочередно на правом и левом боку.

12. Массаж грудной клетки — поглаживание и вибрация, 3-4 раза.

**III степень (тяжелая) гипотрофии.** На фоне общего плохого состояния ребенка появляются значительные нарушения деятельности всех органов и систем. Ребенок вял, заторможен, резко отстает в психомоторном развитии, подкожный жировой слой практически отсутствует. Кожа собирается в складки, атрофия мышц сочетается с повышением их тонуса. Заметно расстраивается терморегуляция, возможны значительные колебания температуры тела.

Тяжелая гипотрофия требует особой осторожности.

При прогрессирующем снижении массы тела общий массаж и гимнастика противопоказаны. Однако такие меры, как частые перемены положения тела ребенка, прогулки и сон на свежем воздухе — обязательная часть комплексной терапии.

После того как удастся добиться нарастания массы тела, можно начинать массаж и ЛГ. Нагрузка должна быть минимальной, из приемов массажа применяется только легкое поглаживание. Осторожно вводят упражнения, основанные на врожденных рефлексах.

Учитывая резкое снижение иммунитета, следует особенно строго соблюдать все правила проведения лечебного массажа: температура в помещении должна быть не ниже 25-26 градусов, полное обнажение ребенка недопустимо.

Продолжительность занятий не должна превышать 5-8 мин.

***Примерное содержание занятий с ребенком 3-6 месяцев при гипотрофии III степени***

1. Массаж рук — поглаживание, 3-4 раза.
2. Массаж ног — поглаживание, 3-4 раза.
3. Массаж стоп, 5-6 раз.
4. Рефлекторные упражнения для стоп, 5-6 раз.
5. Выкладывание на живот.
6. Массаж спины — поглаживание, 3-4 раза.
7. Поворот на бок и рефлекторное разгибание позвоночника в положении на боку по одному разу на каждом.
8. Массаж живота — поглаживание, 3-4 раза.
9. Массаж груди — поглаживание, 3-4 раза.

По мере увеличения веса ребенка и улучшения общего самочувствия занятия можно постоянно расширять, включая новые массажные приемы и новые упражнения, увеличивая число повторений и удлиняя продолжительность.

## РАХИТ

Рахит — это болезнь всего организма, которая характеризуется глубоким нарушением всех видов обмена веществ.

В настоящее время, благодаря активной профилактике, тяжелая, угрожающая ребенка форма рахита встречается редко. Легкая его форма, с неяркими проявлениями, до сих пор является одним из самых распространенных заболеваний раннего детского возраста и требует особого внимания родителей.

Болезнь развивается в связи с дефицитом в организме витамина *О*, который поддерживает фосфорно-кальциевый баланс и способствует нормальному формированию костной ткани.

Витамин *Б* — единственный витамин, образующийся в коже под действием солнечных (ультрафиолетовых) лучей.

Старое название рахита — «английская болезнь» — связано с широким распространением этого заболевания в промышленных городах Англии прошлого века.

Основное влияние в возникновении и развитии рахита оказывает недостаточное пребывание детей на свежем воздухе, плохие бытовые условия, нерациональное питание (недостаток витаминов и микроэлементов), частые или длительные заболевания, а также малая двигательная активность ребенка. Это заболевание часто встречается у недоношенных детей, близнецов, детей быстро растущих и быстро прибавляющих в весе.

Рахит — общее заболевание, проявляющееся нарушением многих органов и систем. Эти нарушения взаимосвязаны и определяют тяжесть состояния ребенка.

Начальные признаки не всегда замечаются родителями, так как чаще всего это функциональные нарушения нервной системы. Ребенок становится более капризным, раздражительным, у него нарушается сон, появляется чрезмерная потливость, «стираются» волосы на затылке. В дальнейшем, если не начато лечение, происходят изменения костной и мышечной систем, страдают органы дыхания, пищеварения и т. д.

В результате нарушения фосфорно-кальциевого баланса происходит размягчение и искривление костей, вместе с тем наблюдается разрастание неполноценной костной ткани.

В первую очередь (видимо в связи с особо быстрыми темпами роста) появляются деформации костей черепа: уплощение затылка, появление лобных и теменных бугров, задерживается закрытие большого родничка.

Если рахит развивается у ребенка старше трех месяцев, наиболее частыми признаками являются изменения грудной клетки: на ребрах в месте перехода хряща в кость образуются так называемые «четки». Размягчение и податливость ребер приводят к сдавливанию грудной клетки, расширению нижних и сужению верхних отделов.

Когда дети начинают ходить и стоять, у них искривляются кости голени, развивается плоскостопие.

Следует отметить искривление позвоночника, которое проявляется главным образом в виде кифозов поясничного и грудного отделов. Эта особенность заболевания отмечена давно и отражена в названии («рахит» происходит от греческого слова «позвоночник»).

Серьезно страдает мышечная система: недостаточная выработка энергосодержащих веществ приводит к гипотонии мышц, их слабости. Особенно выражена слабость ягодичных мышц, мышц ног, спины и живота. В результате гипотонии мышц живота развивается большой, так называемый «лягушачий» живот.

Слабость связочного аппарата приводит к разболтанности суставов.

Дети, больные рахитом, значительно отстают в психомоторном развитии. Позже начинают держать голову, сидеть, стоять, самостоятельно ходить.

Лечение рахита должно быть комплексным, включающим строгое соблюдение режима, длительные прогулки на свежем воздухе, ультрафиолетовое облучение, витаминотерапию, закаливание, массаж и ЛГ.

ЛГ и лечебный массаж нормализуют психомоторное развитие больных детей. Приостанавливают развитие костных деформаций.

Особо следует подчеркнуть значение лечебного массажа, который, активизируя обменные процессы в коже, усиливает образование витамина Э. В связи с этим в любом возрасте при любом течении и характере заболевания применение общего массажа является особенно важным.

**Методика ЛГ и массажа** строго индивидуальна и зависит от периода, тяжести рахита, особенностей течения болезни, от возраста и развития ребенка.

**В начальном периоде**, когда появились лишь первые признаки начинающейся болезни, занятия с ребенком строятся на основе возрастных комплексов.

Ребенок быстро устает, поэтому следует уменьшить нагрузку; достаточно повторить каждое упражнение 2-3 раза. С особой осторожностью выполняются пассивные упражнения. Нельзя допускать переразгибания в суставах.

Обязательно в занятия вводятся дыхательные упражнения: для самых маленьких — легкое надавливание на грудную клетку (см. главу «Недоношенные дети»), затем — в сочетании с движениями рук (например, скрещивание рук на груди и т. п.)

Учитывая повышенную возбудимость ребенка, в массаже необходимо увеличить количество поглаживаний и исключить ударные приемы.

Если малыш быстро утомляется, начинает капризничать во время занятий, можно разбить комплекс на 2-3 части и заниматься в удобное время.

*Примерное занятие с ребенком 1-3 месяцев,  
больного рахитом в начальном периоде*

1. Дыхательные упражнения — 2-3 раза.
2. Поглаживающий массаж рук.
3. Поглаживающий массаж ног.
4. Массаж стоп.
5. Рефлекторные упражнения для стоп.
6. Рефлекс опоры или рефлекторная «ходьба».
7. Выкладывание на живот.
8. Поглаживающий массаж спины.
9. Рефлекторное ползание.
10. Поглаживающий массаж живота.
11. Покачивание в позе «эмбриона» или покачивание на мяче.
12. Поглаживающий массаж груди.
13. Дыхательное упражнение.

**В период разгара заболевания** состояние ребенка значительно ухудшается. Дети бывают чрезмерно возбудимыми, беспокойными или вялыми, заторможенными. Нарушается деятельность всех систем организма, выражены изменения костей, слабость мышц и связочного аппарата.

Занятия Л Г проводятся крайне осторожно. Общая продолжительность не более 10-12 мин.

Упражнения делаются в положении ребенка лежа на спине и животе. Учитывая мышечную гипотонию и разболтанность суставов, пассивные упражнения должны выполняться строго в пределах нормального движения в данном суставе. По возможности проводятся упражнения, основанные на врожденных рефлексах.

Из приемов массажа применяется только поглаживание, которое успокаивающе действует на нервную систему и улучшает функцию дыхания.

Для профилактики деформации костей недопустимо длительное пребывание ребенка в однообразной позе. Больного малыша следует

выкладывать на живот многократно в течение дня. В этом положении укрепляются мышцы и исправляются деформации грудной клетки. Ослабленным детям, которые плохо удерживают голову, подкладывают под грудь небольшой валик (сложенную в несколько раз пеленку).

*Примерное занятие с ребенком 3-6 месяцев  
в период разгара рахита*

1. Дыхательное упражнение.
2. Поглаживающий массаж рук.
3. Поглаживающий массаж ног.
4. Массаж и рефлекторные упражнения для стоп.
5. Поворот со спины на живот (с помощью).
6. Поглаживающий массаж спины.
7. Рефлекторное ползание или стимуляция ползания.
8. Массаж грудной клетки.
9. Поглаживающий массаж рук.
10. Отведение рук в стороны и скрещивание их на груди, 3-4 раза.
11. Поглаживающий массаж ног.
12. Сгибание ног вместе или попеременно или «скользящие шаги» (3-4 раза).
13. Поглаживающий массаж живота.

**В период восстановления** здоровья ребенка интенсивность и продолжительность занятий несколько увеличивается. Лечебная гимнастика проводится в рамках общеукрепляющего комплекса, соответствующего возрасту и развитию ребенка; лучше ориентироваться на комплексы, предложенные в разделе «Недоношенные дети».

С целью ортопедической профилактики предпочтительным остается горизонтальное исходное положение. Особенно рекомендуются упражнения, укрепляющие мышцы спины, живота и ног. Замечательный лечебный эффект дают плавание и упражнения в воде.

В массаже, помимо поглаживания, применяют растирание и разминание, которые оказывают сильное воздействие на мышцы, повышая их тонус, и нормализуют общий обмен веществ в организме.

*Примерное занятие для ребенка в возрасте от 6 до 9 месяцев  
в восстановительном периоде*

1. Поглаживающий массаж рук.
2. Скрещивание рук на груди.
3. Массаж ног.
4. Сгибание и разгибание ног вместе и попеременно.

5. Повороты со спины на живот вправо.
6. Массаж спины..
7. Массаж ягодичных мышц (все приемы).
8. Упражнения в ползании.
9. Массаж живота (укрепляющий, со стимулирующим пощипыванием вокруг пупка).
10. Приподнимание головы и туловища при поддержке за отведенные в стороны руки.
11. «Парение» на животе.
12. Массаж грудной клетки спереди назад.
13. Приподнимание из положения на животе при поддержке под локти до перехода в положение стоя на коленях.
14. Отведение рук в стороны и скрещивание их на груди.
15. «Скользящие шаги».
16. Приподнимание прямых ног до палочки.

После выздоровления ребенка возможны **остаточные явления рахита**, которые проявляются главным образом в значительной задержке психомоторного развития и костных деформациях.

Лечебная гимнастика проводится из различных исходных положений. Широко используются упражнения, укрепляющие мышцы спины, живота, ног, восстанавливающие двигательные навыки (повороты со спины на живот, присаживание, ползание и т. д.). Нагрузку в занятии приближают к нагрузке, рекомендованной для здорового ребенка.

Помимо общего массажа применяют стимулирующие приемы, укрепляющие ослабленные мышцы.

Особое внимание следует уделять профилактике плоскостопия, искривлений позвоночника и исправлению деформаций костей голени.

***Примерное занятие для ребенка в возрасте  
от 9 месяцев до 1 года***

1. Отведение рук в стороны и скрещивание их на груди (самостоятельно).
2. Сгибание и разгибание ног вместе и попеременно (самостоятельно).
3. Круговые движения рук.
4. Самостоятельные повороты со спины на живот за игрушкой.
5. Массаж спины.
6. Приподнимание туловища из исходного положения на животе **при** поддержке за локти в положение стоя на коленях и стоя.
7. Ползание или ходьба на четвереньках за игрушкой.
8. «Тачка» — ходьба на руках при поддержке за ноги.

9. Массаж живота.
10. Поднимание выпрямленных ног (самостоятельно).
11. «Скользящие шаги».
12. Присаживание за отведенные в стороны руки, держась за кольца.
13. Из исходного положения сидя — повороты туловища вправо и влево за игрушкой.
14. Поднимание головы и плеч из положения лежа на животе.
15. Наклоны туловища при фиксированных коленях из исходного положения стоя.
16. Упражнения для стоп.

*Примерное занятие для ребенка в возрасте  
от 1 года до 1 года 6 месяцев*

1. И. п.: лежа на спине. Отведение рук в стороны и скрещивание их на груди.
2. «Скользящие шаги».
3. Сгибание и разгибание рук попеременно («бокс»).
4. Переход в положение сидя — колени фиксированы.
5. И. п.: сидя. Повороты вправо и влево за игрушкой.
6. Поднятие рук над головой («Достань игрушку») и возврат в и. п.
7. Переход в положение лежа.
8. Поднимание выпрямленных ног.
9. Поворот со спины на живот за игрушкой в обе стороны.
10. Подползание под скамеечку.
11. Поднимание головы и плеч из положения лежа на животе. То же одновременно с ногами («рыбка» или «лодочка»).
12. Из положения стоя с фиксированными коленями — наклоны и выпрямление туловища. Наклониться, взять игрушку, поднять ее над головой.
13. Массаж стоп, упражнения для стоп.
14. Ходьба по ребристой дорожке.
15. Приседание за игрушкой.
16. Самостоятельный поворот с живота на спину в обе стороны.
17. Переход из положения лежа на спине в положение сидя, держась за кольца (присаживание).
18. Круговые движения рук.

# ОСТРЫЕ РЕСПИРАТОРНЫЕ ВИРУСНЫЕ ИНФЕКЦИИ И ИХ ОСЛОЖНЕНИЯ

Острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) встречаются очень часто у детей грудного и раннего детского возраста. Максимум заболеваемости приходится на зимне-весенний период, поэтому общепринято придавать особую роль в их возникновении простуде. Конечно, переохлаждение ослабляет организм, снижает его защитные силы, но основной причиной ОРВИ являются различные вирусы. Вирусы, поражающие верхние дыхательные пути вызывают не только насморк, но и воспаление всей носовой полости, гортани. Во многих случаях заболевание осложняется отитами, бронхитами, бронхопневмониями. Страдает весь организм ребенка.

Особенности физиологии органов дыхания у маленьких детей определяют специфику течения болезни, выбор методов лечения. Верхние дыхательные пути, бронхолегочная система существенно отличаются от таковых у детей старшего возраста и взрослых. Носовые ходы узки и склонны к отеку, гортань и трахея недостаточно развиты, имеют рыхлую слизистую оболочку, формирование бронхиального дерева завершается только к 10-летнему возрасту, легкие имеют упрощенное строение. Таким образом, дыхательная система, находясь в состоянии усиленного роста, выполняет значительную нагрузку, связанную с напряженным обменом веществ и повышенной потребностью ребенка в кислороде.

Дыхательные движения осуществляются главным образом за счет сокращения диафрагмальной мышцы, то есть преобладает брюшной (диафрагмальный) тип дыхания. В этом возрасте весьма велика упругость легочной ткани и соответственно мала растяжимость, в связи с чем ребенок затрачивает на вентиляцию гораздо больше энергии, чем взрослый. Грудная клетка находится как бы в состоянии вдоха, ребра расположены почти горизонтально, перпендикулярно отходят от позвоночника. В связи с этими особенностями дыхание у ребенка раннего возраста поверхностное и частое, эффективность его сравнительно низка. Однако при активной двигательной деятельности, при плаче и крике объем легочной вентиляции увеличивается в 2-3 раза, причем коэффициент использования кислорода повышается при мышечной работе и снижается при утомлении и беспокойстве ребенка.

Таким образом, в связи с особенностями строения и функционирования органов дыхания у детей раннего возраста, в связи с отсутствием специфического лечения ОРВИ и частым развитием осложнений, методом ЛФК (лечебной физкультуры) и массаж имеют первостепенное значение. Лечение положением, специальные упражнения и массаж помогают! ни.

становить нормальный ритм, глубину и частоту дыхания, снять или уменьшить спазм бронхов, облегчить откашливание. Особенно важно это для часто болеющих детей и аллергиков, у которых ОРВИ сопровождаются астматическими состояниями.

**Лечение положением**, некоторые упражнения и легкий поглаживающий массаж можно начинать с первых дней болезни. **Противопоказанием** служит высокая температура, нарастание признаков дыхательной и сердечно-сосудистой недостаточности, общее плохое состояние ребенка.

Прежде всего необходимо создать комфортное положение малыша в постели. Для этого в изголовье под матрас кладут подушку, при этом верхняя половина тела ребенка (голова, туловище) будет приподнята примерно на 20°. Дыхание облегчается за счет некоторого опускания диафрагмы. Нельзя укладывать ребенка на перине, в подушках, такое положение затруднит и ослабит его дыхание. Очень важно регулярно проветривать комнату, обеспечивая приток свежего воздуха.

Для профилактики застойных явлений в легких надо часто менять положение ребенка в кровати, поворачивать его с боку на бок, на спину. Полезно брать малыша на руки, держать у своей груди вертикально.

При осложнении ОРВИ бронхитом с затрудненным отхождением мокроты необходимо несколько раз в день укладывать ребенка **в дренажном положении**. Возьмите плотную подушку или валик и положите малыша на спину таким образом, чтобы его голова и грудь были опущены по сравнению с нижней половиной туловища и ногами. В этом положении удобно делать массаж грудной клетки (рис. 233).

### *Массаж*

Легкие поглаживания грудной клетки и стоп ребенка можно начинать уже в первые дни болезни прямо под одеялом. После снижения температуры и улучшения общего состояния малыша проводится более активный массаж, лучше в дренажном положении. Ребенка во время процедуры не обнажают полностью, при массаже грудной клетки нижнюю часть тела прикрывают пеленкой или легким одеяльцем.

Вначале массируют спину, применяя поглаживание, тщательное растирание (подушечками пальцем, «пиление», гребешками согнутых пальцев) до появления легкого покраснения кожи. Особенное внимание уделяется грудной клетке, где поглаживание проводится по межреберным промежуткам в направлении от позвоночника в сторону по ходу ребер. Затем подушечками широко расставленных пальцев (граблеобразное растирание) растирают промежутки между ребрами. Разминание на спине возможно в виде надавливания в сочетании со сдвиганием.



Рис. 233. Дренажное положение

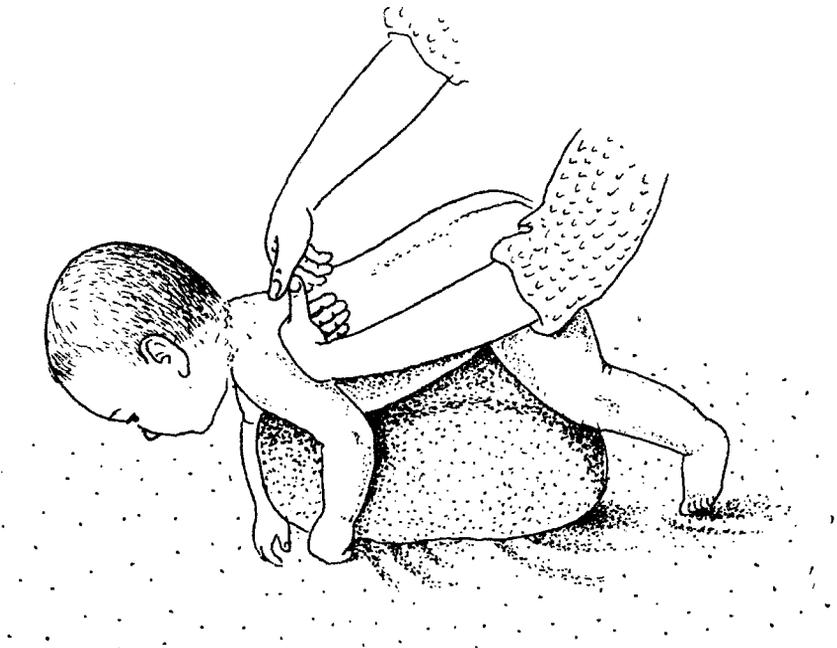


Рис. 234. Поколачивание тыльной стороной пальцев

Обязательно применяют вибрационные приемы, особенно они эффективны в дренажном положении. Можно легко поколачивать по грудной клетке тыльной стороной расслабленных пальцев, (рис. 234); можно хлопать полураскрытой кистью (при правильном выполнении приемов получается слегка гулкий звук за счет воздушной прослойки между ладонью и кожей). В любом случае ударные приемы должны быть ритмичными, быстрыми и не вызывать у малыша неприятных ощущений. Все приемы надо обязательно чередовать с поглаживанием.

Пояснично-ягодичная область, ноги и живот массируют в соответствии с возрастным комплексом (у детей до полугода массируют и руки), особое внимание уделяя массажу живота, так как при длительном затруднительном кашле нередко наблюдается расхождение прямых мышц живота, растягивается пупочное кольцо и возможно появление или увеличение пупочной грыжи. В этом случае надо зафиксировать грыжу и проводить массаж, используя стимулирующие приемы пощипывания, точечного массажа.

**Передняя поверхность грудной клетки** массируется так же тщательно, как и задняя. Поглаживание делается в направлении от середины грудины вверх и немного в стороны к надключным ямкам, затем от середины грудины слегка вниз и в стороны к подмышкам. Растирание — по межреберьям (граблеобразное) (рис. 235). Область грудины не затрагивается. Очень мягко растирают верхнюю часть груди, подушечками противопоставленных двух пальцев — ключицы. Из ударных приемов применяют самый легкий: поколачивание кончиками пальцев (движения напоминают таковые при печатании на пишущей машинке), очень эффективна вибрация ладонью по ходу нижних ребер. Все приемы обязательно чередуются с поглаживанием.

В зависимости от самочувствия ребенка массаж можно делать до 10 раз в день, чем слабее ребенок, тем занятие должно быть короче (2- 6 м), а количество подходов к ребенку — больше.

## Лечебная гимнастика

Дыхательные упражнения в виде ритмичных надавливаний на грудную клетку ребенка можно делать в различных положениях, даже не вынимая малыша из кровати.

1. Ребенок лежит на спине. Положите ладони на передне-боковые поверхности грудной клетки. Проследите за дыханием малыша и в конце выдоха слегка надавите на ребра. Повторите это движение несколько раз.



Рис. 235. Граблеобразное растирание

2. Ребенок лежит на животе. Наблюдая за его дыханием, в конце выдоха ритмично надавливайте обеими ладонями на задне-боковые отделы грудной клетки.

3. Ребенок лежит на боку в удобной позе. Ритмично надавливайте на боковую и заднюю поверхности грудной клетки в конце выдоха. Повторите упражнение на другом боку.

4. Возьмите малыша на руки, лицом к себе. Ритмично надавливайте ему на спину в конце выдоха, продвигая свою ладонь от шеи до поясницы.

По окончании острого периода болезни необходимо включать в занятие более сложные упражнения.

5. Ребенок лежит на спине. Разведите его ручки широко в стороны (вдох), скрестите их на груди (выдох). При скрещивании следите, чтобы сверху была то одна, то другая рука.

6. Исходное положение то же. Разведите руки ребенка в стороны и поднимите вверх (вдох), затем опустите и прижмите согнутые руки к груди (выдох).

7. Ребенок лежит на боку. Поднимите его согнутую ручку вверх (вдох), затем опустите ее, тесно прижимая к поверхности грудной клетки (выдох).

8. Ребенок лежит на спине, руки вдоль туловища. Поднимите его руки вверх через стороны, скользя ими по поверхности стола, — вдох. Опустите таким же образом — выдох.

9. Ребенок лежит на спине. Согните одновременно обе его ноги, прижимая колени к животу, — выдох, разогните их — вдох.

10. Повороты со спины на бок, со спины на живот и обратно.

Дыхательные упражнения обязательно сочетаются с массажем. По мере улучшения общего состояния ребенка продолжительность занятий может быть увеличена до 10-25 мин, проводить их достаточно 2-3 раза в день. Вводятся упражнения в соответствии с возрастом и уровнем психомоторного развития (см. соответствующие комплексы). Нагрузка увеличивается (за счет более энергичного массажа, увеличения количества упражнений, числа их повторений) очень постепенно. Необходимо учитывать состояние малыша, течение и особенности заболевания, степень отставания ребенка от своих сверстников.

Обязательно советуйтесь с лечащим врачом.

*Примерные комплексы массажа и лечебной гимнастики в остром периоде заболевания (при снижении температуры тела до нормальных или субфебрильных цифр)*

В этот период противопоказано положение ребенка лежа на животе, а следовательно, и упражнения, связанные с выкладыванием на живот. При выкладывании на живот затрудняется движение диафрагмы (за счет которой у грудных детей осуществляется большая часть вентиляции легких) и блокируется подвижность грудной клетки. Такое положение более или менее препятствует свободному дыханию и может быть использовано при выздоровлении для тренировки функции дыхания.

**Комплекс для детей от 1 до 4 месяцев**

1. Поглаживание рук.
2. Поглаживание ног.
3. Поглаживание стоп.
4. Рефлекторные упражнения для стоп.
5. Рефлекторное разгибание спины в положении на правом и левом боку.
6. Поглаживание передней поверхности грудной клетки.
7. Легкие ритмичные надавливания на передне-боковые отделы груди.
8. Поглаживание живота.

### **Комплекс для детей от 4 до 9 месяцев**

1. Поглаживание рук.
2. Отведение рук в стороны и скрещивание их на груди.
3. Поглаживание ног.
4. Поглаживание стоп, легкое растирание.
5. Рефлекторные упражнения для стоп.
6. Сгибание ног одновременно.
7. Поворот на правый бок и обратно на спину.
8. Массаж живота (поглаживание, растирание, точечный массаж, пощипывание вокруг пупка или «пальцевой душ»).
9. Поворот на левый бок.
10. Поглаживание передней поверхности грудной клетки, вибрационный массаж (поколачивание кончиками пальцев или тыльной стороной пальцев).
11. Легкие ритмичные надавливания на передне-боковые отделы грудной клетки в конце выдоха.

### **Комплекс для детей от 9 месяцев до 1 года 2 месяцев**

1. Поглаживание передней поверхности грудной клетки, вибрационный массаж.
2. Ритмичные надавливания на передне-боковые отделы груди в конце выдоха.
3. Отведение рук в стороны и скрещивание их на груди.
4. Поглаживание ног.
5. Сгибание и разгибание ног вместе.
6. Повороты на бок.
7. Массаж живота (поглаживание, растирание, стимулирующие приемы).
8. Массаж спины в положении сидя на руках у взрослого (поглаживание, растирание, легкие похлопывания).
9. Поглаживание грудной клетки спереди.
10. Круговые движения руками.

### ***Примерные комплексы лечебной гимнастики и массажа в период выздоровления и остаточных явлений***

#### **Комплекс для детей от 3 до 6 месяцев**

1. Массаж рук (все приемы).
2. Отведение рук в стороны и скрещивание их на груди.
3. Массаж ног (все приемы).
4. Сгибание и разгибание ног вместе.

5. Массаж грудной клетки (вес приемы), вибрационный массаж.
6. Массаж живота (все приемы).
7. Повороты со спины на живот.
8. Массаж спины, особенно тщательно — грудной клетки.
9. Ползание.
10. Поглаживание грудной клетки спереди.
11. Круговые движения руками.

### **Комплекс для детей от 6 до 10 месяцев**

1. Отведение рук в стороны и скрещивание их на груди.
2. Массаж ног (все приемы).
3. Сгибание и разгибание ног вместе и попеременно.
4. Массаж грудной клетки (все приемы), вибрационный массаж.
5. Массаж живота (все приемы).
6. Повороты со спины на живот.
7. Массаж спины, особенно тщательно — грудной клетки.
8. Вставание на четвереньки.
9. Упражнение «пловец» или парение на животе с упором.
10. Лежа на спине или сидя — упражнения для рук: «бокс» или поднимание вверх.
11. Присаживание.
12. Поглаживание грудной клетки.

### **Комплекс для детей от 10 месяцев до 1 года 6 месяцев**

1. Упражнения для рук в положении сидя: скрещивание на груди, «бокс» или круговые движения руками.
2. Массаж грудной клетки (все приемы), вибрационный массаж.
3. Массаж живота (все приемы).
4. Присаживание при поддержке за одну руку или самостоятельное.
5. Повороты туловища в положении сидя.
6. Поднимание рук вверх за игрушкой.
7. Вставание, держась за кольца.
8. Наклоны и выпрямления с подниманием рук за игрушкой.
9. Массаж спины, особенно тщательно — область грудной клетки.
10. Упражнение «тачка».
11. Поглаживание грудной клетки.
12. Перекатывание «бревнышком».

Для более старших детей в комплекс включите несколько упражнений, направленных на тренировку длинного выдоха.

После выздоровления необходимо начинать закаливать ребенка.

## ПЛОСКОСТОПИЕ И ПЛОСКО-ВАЛЬГУСНАЯ УСТАНОВКА СТОП

Плоскостопие — это заболевание опорно-двигательного аппарата, которое проявляется в снижении сводов стопы. Истинное плоскостопие у детей младшего возраста встречается довольно редко, это чаще врожденная форма, при которой стопы имеют характерный вид — «стопа-качалка» или «пресс-папье».

Гораздо чаще ставится диагноз: «плоско-вальгусная установка стоп». В этом случае основным диагностическим признаком является **отклонение пятки кнаружи** (рис. 236).

Стопа несет большую нагрузку при стоянии, ходьбе, беге и прыжках, служит для опоры и амортизации толчков и ударов при ходьбе! Эти важные функции обеспечиваются специальным анатомическим строением: стопа состоит из трех сводов, которые образованы костями и укреплены мышцами и связками.

Внутренний продольный свод расположен на внутренности стопы (от пятки до I пальца) и обеспечивает рессорную функцию. Наружный продольный свод, соответственно расположен на наружной части стопы и обеспечивает ее опорность. Поперечный свод также, как и внутренний продольный, смягчает удары при движении.

В образовании нормальных сводов важную роль играет не только правильное взаиморасположение многочисленных частей стопы, но и нормальное состояние ее связочного аппарата и согласованная работа мышц стопы и голени.

Детская стопа не является точной, только уменьшенной, копией взрослой стопы, она имеет свои характерные особенности. Костный аппарат, еще неокрепший, имеет частично хрящевую структуру, мышцы и связки еще слабы и очень подвержены растяжению. Окончательно своды стопы формируются к 3-4 годам, хотя относительная слабость мышечно-связочного аппарата отмечается до 6-7 летнего возраста даже у здоровых детей.

Кроме того, стопы ребенка до 3-х лет кажутся плоскими потому что выемку свода заполняют мягкая жировая подушечка, которая маскирует правильную костную основу. В том, что это плоскостопие мнимое, можно убедиться простым способом: поставьте босого ребенка на стол или на пол и попробуйте вложить палец под его стопу с внутренней стороны. Свободно входящий палец убедит вас в том, что костная конструкция отделена от твердой поверхности стола или пола слоем жира.

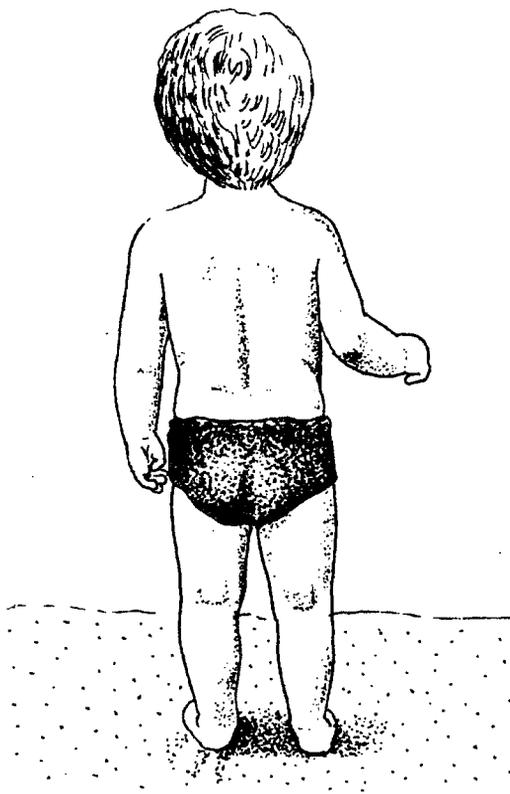


Рис. 236. Отклонение пяток кнаружи

Но если, глядя на ребенка сзади, вы заметили, что его пятки отклонены кнаружи от продольной оси голени или ваш малыш снашивает свои первые ботиночки «заламывая» задники и стирая внутреннюю часть подошвы или каблука — то это достаточно серьезный повод для обращения к ортопеду.

Ранняя диагностика, своевременное начатое лечение или профилактика предотвратит развитие плоскостопия и сделает ножки вашего ребенка здоровыми и крепкими.

Плоско-вальгусная установка стопы у детей первых лет жизни чаще является следствием общей ослабленности организма. Нарушения мышечного тонуса, общая мышечная слабость, недоношенность, частые и длительные острые респираторные вирусные заболевания, бронхиты, пневмонии и, особенно, рахит неблагоприятно сказываются на состоянии стоп.

Самым эффективным средством **профилактики** является общее укрепление организма ребенка, достаточная его двигательная активность.

Уже в младенческом возрасте следует обеспечить малышу наибольшую свободу движений, мышцы его должны правильно развиваться. Нельзя стеснять стопы ребенка тугими ползунками, тесными носками, не стоит детям до 1 года надевать жесткую обувь.

Массаж и гимнастика в раннем возрасте, плавание значительно укрепляют и развивают все органы и системы, улучшают обмен веществ, способствуют повышению защитных сил организма ребенка. Такие дети реже болеют и хорошо подготовлены к предстоящим нагрузкам на стопы.

Очень ответственный этап — вставание ребенка на ноги и первые шаги. Ожидая этого с вполне понятным нетерпением, многие родители стараются ускорить события. Не торопитесь, пусть ваш малыш ползает до тех пор, пока не встанет самостоятельно. Ползание — очень полезный навык для укрепления мышц всего тела. Не ограничивайте его манежем. Длительное стояние — слишком большая нагрузка для неокрепших еще костей, мышц и связок стоп ребенка. У детей величина отношения общего веса к размеру стопы значительно больше, чем у взрослых. Поэтому на всю опорную поверхность, особенно на область внутреннего свода, падают более значительные нагрузки.

Излишний вес ребенка еще больше усугубляет ситуацию, полные малоподвижные дети страдают плоскостопием особенно часто.

К сожалению, многие родители относятся к плоскостопию не очень серьезно и считают, что с ростом ребенка стопы сами собой приобретут нормальное строение.

Однако, данное заболевание самым неблагоприятным образом сказывается на всей опорно-двигательной системе ребенка. У большинства детей деформация стоп сопровождается нарушением осанки, так как нарушается нормальное положение таза и позвоночника.

Кроме того, малыш, страдающий плоскостопием, не может овладеть правильными экономичными стереотипами ходьбы, бега, прыжков. Он не в состоянии много ходить, потому что болят деформированные стопы, быстро устают ноги. Ребенок вынужден ограничивать себя в движениях, не может полноценно участвовать в подвижных играх своих сверстников.

Отсутствие рессорной функции уплощенной стопы приводит к постоянной микротравматизации позвоночника, спинного и головного мозга. Повышенная утомляемость, нарушения нервных процессов и даже головные боли могут иметь свою первопричину в плоских стопах.

Деформация стоп — процесс прогрессирующий, поэтому, чем раньше начато лечение, тем лучшие результаты оно приносит. И наоборот, запущенные случаи лечатся значительно труднее и требуют гораздо больших усилий.

Лечение плоскостопия и плоско-вальгусной деформации стоп должно быть комплексным. Массаж, лечебная гимнастика, физиотерапевтические процедуры, ортопедические стельки или ортопедическая обувь — средств коррекции достаточно. Важно, чтобы процесс исправления дефектов стоп был непрерывным и достаточно длительным, включал в себя меры, укрепляющие весь организм ребенка.

## Массаж

При плоскостопии и плоско-вальгусной установке стоп массаж проводится на фоне общеукрепляющего лечения в соответствии с возрастом ребенка. Особое внимание уделяется поясничной области (где берут начало нервы, управляющие мышцами ног), области ягодиц, ноги массируются по специальной методике.

Итак, ребенок лежит на животе, стопы свисают с края стола или под голеностопные суставы подложен небольшой валик.

• **Массаж спины:** поглаживание по всей спине от поясницы вверх к шее вдоль позвоночника и по боковым поверхностям — к подмышкам. Растирание (кончиками пальцев, пиление тыльной поверхностью согнутых пальцев) по всей поверхности спины, разминание, снова поглаживание.

• **Пояснично-крестцовая область:** поглаживание, энергичное растирание, поглаживание в направлении от позвоночника вниз и в стороны.

• **Ягодичная область:** поглаживание в круговом или х-образном направлении, интенсивное растирание (тыльной поверхностью согнутых пальцев), разминание, тонизирующие ударные приемы (поколачивание, похлопывание, рубление), снова поглаживание.

• **Задняя поверхность ноги:** общее поглаживание, затем поглаживание бедра от подколенной ямки вверх и кнаружи, растирание, разминание, легкие ударные приемы (похлопывание, рубление одним-двумя пальцами), поглаживание.

• **Массаж голени** (задней поверхности) более дифференцированный, т. к. состояние мышц при плоско-вальгусной установке стопы различно.

После общего поглаживания от пятки к подколенной ямке проводится избирательное воздействие на икроножную мышцу.

По наружной ее части (латеральной головке) выполняется легкое растирание подушечками пальцев, мягкое разминание. Широко применяются расслабляющие приемы: поглаживание, потряхивание, растяжение.

На внутренней части икроножной мышцы (медиальной головке) применяют тонизирующие приемы: энергичное растирание тыльной поверхности согнутых пальцев, интенсивное разминание, легкие ударные приемы (поколачивание пальцами, рубление).

• **При массаже стопы** ей придают положение легкой супинации (поворота подошвой кнутри).

Подошву поглаживают и интенсивно растирают.

Внутренний край стопы поглаживают, растирают и разминают, используя щипцеобразный захват.

После того, как проведен массаж задней поверхности одной ноги, переходят к массажу другой.

И. п: ребенок лежит на спине, под коленями — валик.

Проводится общее поглаживание ноги.

• **Передняя поверхность бедра:** поглаживание, растирание, мягкое разминание, потряхивание, снова поглаживание от колена вверх и кнаружи.

**Передняя поверхность голени:** поглаживание от стопы до колена, растирание, разминание, снова поглаживание.

• **Область голеностопного сустава:** поглаживание и растирание вокруг лодыжек, более интенсивно — вокруг внутренней лодыжки.

• **Массаж тыльной поверхности стопы** проводится одной рукой, другая удерживает стопу в положении легкой супинации.

Здесь используются приемы поглаживания, граблеобразного растирания (растирание расставленными пальцами по межкостным промежуткам). Еще раз можно промассировать внутренний край стопы, особенно область I пальца.

Затем массируется передняя поверхность другой ноги.

Массаж нормализует тонус мышц стопы и голени: укрепляет ослабленные мышцы и снимает напряжение, это очень важно для восстановления их согласованной работы.

Кроме того, улучшая тонус и кровоснабжение мышц, связок и костей стопы, массаж способствует улучшению их питания и, следовательно, нормальному развитию и росту нижних конечностей.

Эффективность массажа возрастает, если на его фоне проводить **корригирующие упражнения**.

Для начала эти движения в стопах могут быть пассивными, то есть выполняться с вашей помощью.

- **Супинация стопы** (поворот стопы подошвой кнутри)
- **Тыльное сгибание стопы**
- **Подошвенное сгибание стопы**

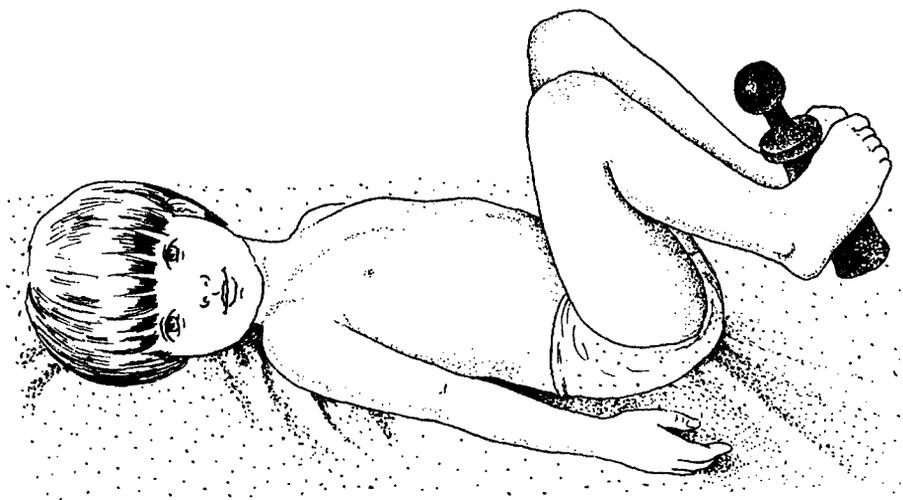


Рис. 237. Удержание подошвами игрушки

- Сгибание пальцев
- Супинация обеих стоп, захват и удержание подошвами небольшой округлой игрушки (кегли, мячика и т. п.) (рис. 237).
- Вращение стоп

Эти упражнения обязательно входят в комплекс лечебной гимнастики, со временем ребенок освоит эти движения и будет выполнять их самостоятельно.

## Лечебная гимнастика

Лечебная гимнастика проводится несколько раз в день, босиком или в тонких носочках, по 2-3 упражнения. Особое внимание следует уделять навыку правильной установки стоп при стоянии и ходьбе.

Ребенок, начиная ходить, широко расставляет ноги, увеличивая таким образом площадь опоры. Это нормально, но к 2-3 годам должна сформироваться правильная походка, при которой ребенок ставит стопы параллельно, на небольшом расстоянии друг от друга.

С целью лечения плоско-вальгусной установки стоп и воспитания правильного навыка ходьбы применяется **ходьба по «узкой дорожке»**. В качестве «узкой дорожки» можно использовать любую неширокую (10-15 см) доску, полосу на ковре, можно нарисовать ее мелом и т. д. Предложите



Рис. 238. «Мишка косолапый»



Рис. 239: Ходьба по двускатной доске

малышу пройти по такой дорожке, не выходя за ее пределы. Следите за правильностью ходьбы на прогулке, водите ребенка по бревну на детской площадке, поребрику тротуара и т. д.

- **Ходьба на наружных краях стоп («Мишка косолапый»)** (рис. 238)
- **Ходьба по двускатной ребристой доске** (рис. 239)
- **Ходьба по различным рельефным поверхностям** очень полезна для профилактики и лечения плоскостопия. Конечно, лучше это сделать летом, когда малыш может бегать босиком и по мягкой земле и по вязкому песку и по жестким камешкам. Дома с этой целью можно использовать рифленые коврики, насыпать песок в полотняный мешок или в большую коробку.

- **Захват мелких предметов пальцами ног** (рис. 240) развивает мелкие мышцы стопы, увеличивает подвижность и ловкость пальцев. Это упражнение можно делать сидя или стоя. Предложите малышу «поймать» мелкий предмет (карандаш, палочку) и удержать его некоторое время.



Рис. 240. Захват предметов пальцами ног

- **Собирание платочка пальцами ног** напоминает предыдущее упражнение, только в этом случае ребенок захватывает и собирает ткань (рис. 241).

- **Сидение в позе по-турецки** прекрасно корректирует неправильное положение стоп. Постарайтесь, чтобы эта поза стала у вашего ребенка любимой (рис. 242).

- **Вставание из позы по-турецки.** Помогите ребенку вставать, поддерживая его за руки. При стоянии стопы должны быть крест-на-крест, меняйте их поочередно, так, чтобы впереди была то правая, то левая стопа. Иногда требуется удерживать стопы (рис. 243).

- **Приседание на полную стопу.** При выполнении этого упражнения следите, чтобы стопы плотно стояли на полу всей своей поверхностью и были расположены параллельно. Можно помогать малышу, поддерживая его под мышки или за руки (рис. 244).

- **Вставание на носки.** Это упражнение можно объединить с предыдущим в игру «стань большим» — ребенок встает на носочки и тянется вверх руками, «стань маленьким» — ребенок приседает на полную стопу.

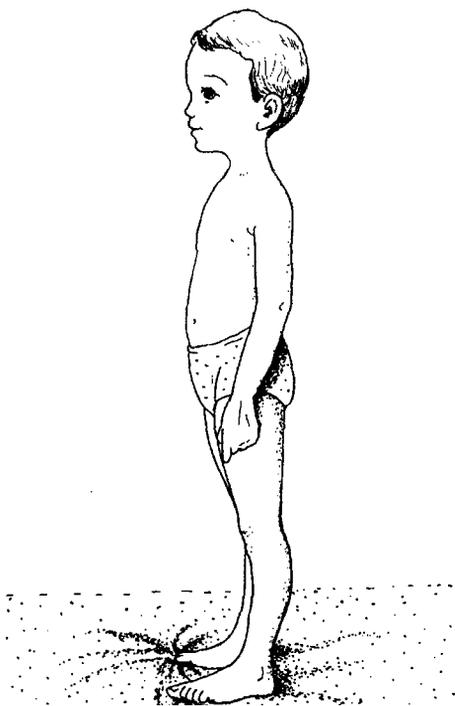


Рис. 241. Собрание пальцами ног ткани



Рис. 242. Сидение в позе «по-турецки»

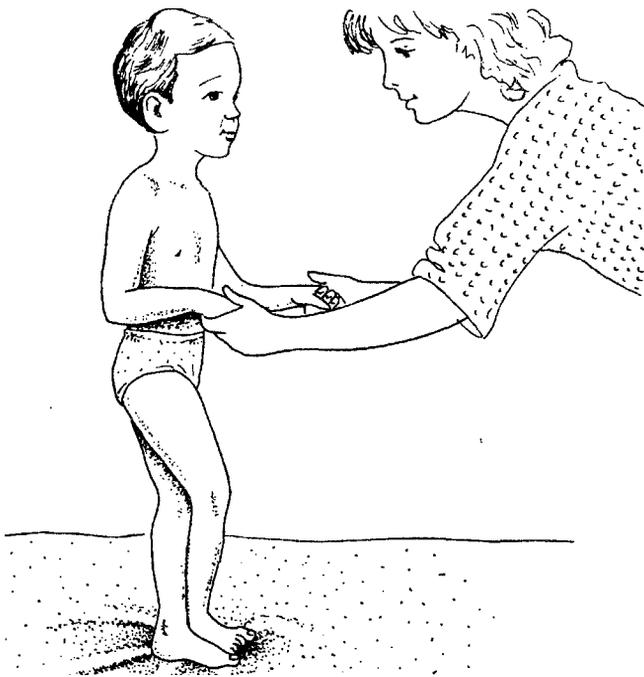


Рис. 243. Вставание из позы «по-турецки»



Рис. 244. Приседание на полную стопу

Очень полезны для профилактики и лечения дефектов стоп **лазание** по шведской стенке или ходьба по лесенке, лежащей на полу.

Для детей с плоско-вальгусной установкой стоп очень полезно **плавание и упражнение в воде**: эти процедуры улучшают общее состояние ребенка, т. к. несут эффект закаливания, улучшения обмена веществ, укрепления опорно-двигательного аппарата. Упражнения в ходьбе по дну ванны по рифленому коврику, подпрыгивание на нем стимулируют чувствительные детские стопы. Вода снимает излишнюю нагрузку на ноги, делая упражнения более легкими и приятными для ребенка.

**Ортопедическое лечение** может проводиться только по рекомендации врача-ортопеда. Самостоятельно заказывать индивидуальные ортопедические стельки, а тем более покупать нельзя. Ортопедическая обувь и стельки не лечат, а только предупреждают дальнейшую деформацию стоп. Пользоваться ими постоянно не рекомендуется, так как довольно быстро развивается атрофия мышц стопы. Поэтому необходимо в любом случае проводить массаж и лечебную гимнастику.

**Обувь** для ребенка с плоско-вальгусными стопами подбирается особенно тщательно. Она должна быть устойчивой, иметь высокий жесткий задник, удерживающий пятку в правильном положении. Лучше носить ботиночки, фиксирующие голеностопный сустав.

Обувь должна точно соответствовать размеру стопы стоящего ребенка и быть на 0,5-1 см длиннее его самого длинного пальца. Маленький каблучок — обязательная деталь хорошей обуви, он должен быть широким и устойчивым.

Детям с деформацией стоп нельзя носить валенки, резиновые сапоги, мягкие тапки, сандалии без задника. Ни в коем случае нельзя донашивать чужую обувь, как бы она хороша ни казалась.

Плохо подобранная обувь является наибольшим злом для нежных ножек ребенка.

## ИСКРИВЛЕНИЕ НОГ

Первые самостоятельные шаги... Сколько радости это событие доставляет самому малышу и всем его близким. Обратите внимание: ребенок ходит, широко расставляя ноги, колени и стопы слегка развернуты кнаружи. Это положение помогает сохранять пока еще неустойчивое равновесие.

Следует знать, что типичное для грудных детей отклонение колен кнаружи сохраняется у некоторых до трех лет, а потом переходит в легкое отклонение, кнутри, которое, в свою очередь, удерживается до четырех-пяти лет.

Это нормально, но лучше заранее, не дожидаясь диагноза, укреплять мышцы ног, воспитывать навык правильной ходьбы, заниматься активной профилактикой искривлений.

## Вальгусная (X-образная) деформация ног

О вальгусном искривлении ног можно говорить тогда, когда расстояние между внутренними лодыжками при плотно сжатых и выпрямленных коленях превышает 4-5 см (рис. 245).

Вопреки распространенному мнению, это не врожденный порок, не наследственное качество, а приобретенный дефект. Искривление ног появляется чаще всего через несколько месяцев после того, как ребенок

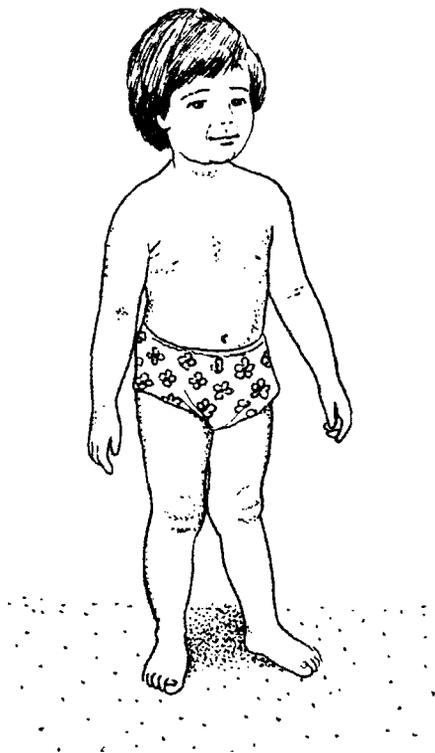


Рис. 245. X-образное искривление ног

встал на ноги и начал ходить. Это объясняется чрезмерной нагрузкой на нижние конечности в период быстрого роста и слабым еще мышечно-связочным аппаратом.

Основной причиной деформации ног является рахит, перенесенный в младенческом возрасте, особенно его малосимптомная и нелеченная форма. В тяжелых случаях возможно искривление костей голени, выпуклость кнутри.

К более редким причинам относятся некоторые дефекты стоп, врожденный вывих бедра, болезни и травмы коленных суставов.

Неблагоприятно сказывается на формировании ног излишний вес малыша. Однако, у детей коренастого телосложения предрасположенность к этому дефекту меньше, чем у астеников. Девочки болеют чаще, что связано с их более широким тазом.

При вальгусной деформации основные изменения происходят в коленном суставе: неравномерное развитие мышечков бедренной кости: более быстрый рост внутренних мышечков, чем наружных, приводит к тому, что суставная щель становится шире внутри и уже снаружи. Связки, укрепляющие сустав, растягиваются, особенно с внутренней стороны, колено теряет свою стабильность.

Если посмотреть на такого ребенка сбоку, то **заметно переразгибание ног в коленных суставах.**

**Стопы** постепенно деформируются и **приобретают устойчивое плосковальгусное положение** — пятки отклонены кнаружи. Развивается плоскостопие.

В далеко зашедших случаях страдает походка — ребенок ходит неуверенно, неловко, быстро устает, жалуется на боли в ногах. Если одна нога искривлена больше другой — часто развивается искривление позвоночника, сколиоз.

Лечение вальгусной деформации — дело трудное и длительное, требует от родителей постоянного внимания и настойчивости. Постарайтесь убедить малыша в необходимости лечебных мероприятий, придав им вид увлекательной игры, создайте устойчивую привычку.

Во-первых, *ребенок должен избегать длительного стояния*, особенно с широко расставленными ногами. Стоять таким образом вредно, так как это усиливает отклонение колен вовнутрь и отведение стоп кнаружи. Зато при сомкнутых ногах тяжесть тела падает через середину коленного сустава на наружный край стопы, назначение которого — нести тяжесть тела.

Во-вторых, необходимо периодически давать отдых ногам, воздерживаться от длительной ходьбы и продолжительных игр стоя.

В-третьих, надо подобрать малышу такие игры и упражнения, которые устраняли бы вредное воздействие тяжести тела на коленные и голеностопные суставы, одновременно способствуя развитию и укреплению

мышечно-связочного аппарата. Упражнения для ног (см. соответствующую главу) необходимо делать ежедневно, постепенно увеличивая нагрузку. Упражнения для других мышечных групп стоит, по возможности, выполнять из исходных положений сидя, сидя по-турецки. Очень полезны таким детям занятия на гимнастических снарядах (шведской стенке, трапеции, лесенке), плавание, езда на велосипеде.

Снижение излишнего веса так же приводит к уменьшению нагрузки на ноги и благоприятно сказывается на состоянии колен и стоп.

Во время прогулок следует носить специально подобранную **ортопедическую обувь** со скошенными кнаружи каблуками или корригирующими стельками. Но вопрос о ношении такой обуви должен решать врач-ортопед. В любом случае обувь должна быть удобной, новой (нельзя доншивать чужую обувь) и обязательно с жестким задником. Дома, если нет необходимости носить ортопедическую обувь постоянно, лучше ходить босиком, чтобы тренировать мышцы стопы. Летом так же очень полезно ходить босиком по песку, гальке, траве, предоставляя стопам и пальцам свободу движений.

В случае значительных деформаций ног применяется лечение ортопедическими шинами, корригирующими укладками, хирургическое лечение.

## **Лечебная гимнастика и массаж**

Стабильность и нормальное функционирование коленного и голеностопных суставов зависит от состояния окружающих мышц. С помощью массажа и специально подобранных упражнений укрепляются ослабленные и растянутые мышцы, расслабляются излишне напряженные.

**Массаж** проводится курсами по 12-20 процедур, ежедневно или через день, с перерывами между курсами 2-4 недели. Интенсивность массажа постепенно увеличивается к середине курса. Необходимо избегать резких, болезненных движений, у ребенка должно оставаться приятное ощущение после массажа.

Исходное положение (и. п.) — ребенок лежит на животе, под голеностопный сустав кладется небольшой валик.

• **Массаж спины:** поглаживание, растирание (кончиками пальцев, «пиление», гребнеобразное), разминание, снова поглаживание. Не забывайте: поглаживание проводится несколько раз на каждой массируемой области, после каждого приема. Поглаживание всего тела — в начале и в конце сеанса.

• **Пояснично-крестцовая область:** поглаживание, интенсивное растирание, разминание по типу надавливания или сдвигания, поглаживание в направлении от позвоночника в стороны и немного вниз.

• **Ягодичная область:** поглаживание в круговом или Х-образном направлении, интенсивное растирание (тыльной поверхностью согнутых пальцев), разминание двумя или одной рукой, тонизирующие ударные приемы (поколачивание, похлопывание, рубление), поглаживание.

• **Задняя поверхность бедра:** поглаживание в направлении от подколенной ямки вверх и кнаружи, интенсивное растирание, разминание одной или двумя руками, легкие ударные приемы (похлопывание, рубление одним-двумя пальцами), поглаживание.

• **Задняя поверхность голени:** общее поглаживание от пятки вверх до подколенной ямки, растирание дифференцированное — наружная часть голени (наружная головка икроножной мышцы) растирается мягко, внутренняя поверхность (внутренняя головка) — более интенсивно. Разминание одной или двумя руками по всей мышечной группе. По внутренней поверхности — легкие ударные приемы. По наружной — вибрация, растягивание. В конце — обязательное поглаживание.

• **Область коленного сустава** — коррекция: поглаживание боковых поверхностей сустава, их растирание, надавливание на внутреннюю поверхность (внутренний мыщелок бедра). При надавливании на внутренний мыщелок бедра одной рукой, другой — удерживайте голень в нижней трети и старайтесь привести ее к средней линии (рис. 246).

• **Ахиллово сухожилие:** поглаживание и растирание (щипцеобразное). И. п. — ребенок лежит на спине, под коленями — валик.

у **Передняя поверхность бедра:** поглаживание, мягкое, но тщательное растирание, мягкое разминание, поглаживание в направлении от коленной чашечки вверх и кнаружи.

у **Передне-боковая поверхность голени:** поглаживание от стопы вверх до колена, легкое растирание, поглаживание.

у **Коленный сустав** — коррекция: круговое поглаживание области сустава, растирание боковых поверхностей (мышцелков бедренной кости), надавливание на внутренний мыщелок с приведением голени (рис. 247).

у **Стопа:** поглаживание по тыльной поверхности от пальцев к голеностопному суставу, растирание граблеобразное или поперечное, поглаживание и растирание вокруг лодыжек, интенсивно — вокруг внутренней лодыжки, растирание внутреннего края стопы, поглаживание.

После массажа обязательно сделайте несколько **упражнений** (см. главу «Плоско-вальгусные стопы»).

• **Сгибание и разгибание стоп** в голеностопных суставах.

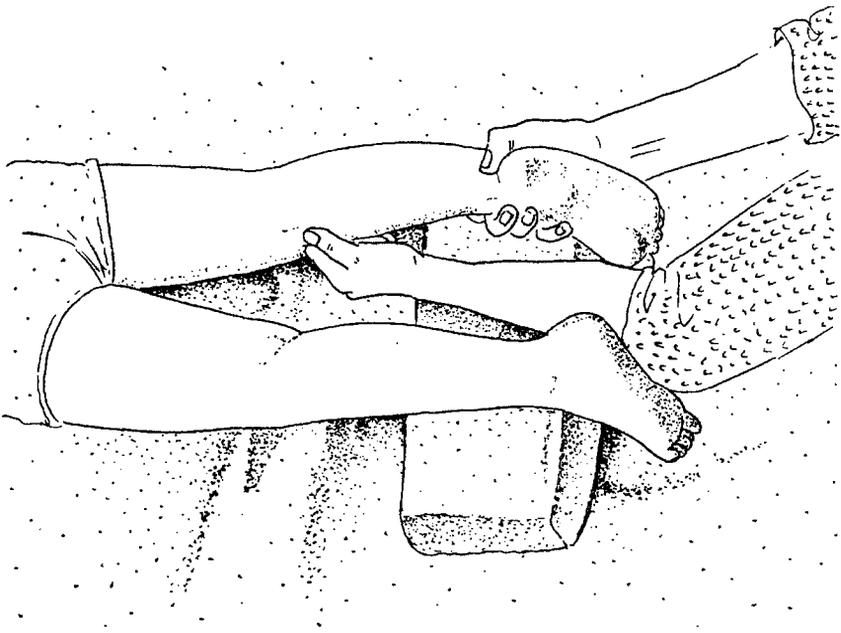


Рис. 246. Корректирующий прием. I момент

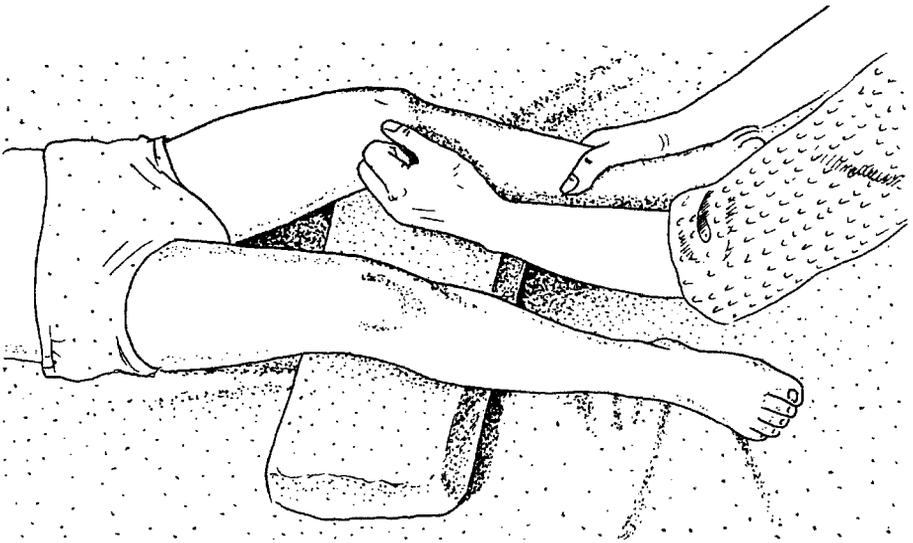


Рис. 247. Корректирующий прием. II момент

Проводится поочередно для одной ноги, затем для другой. Можно помогать малышу, сгибая его стопу одной рукой, другой — фиксировать голень.

- **Вращение стоп.** Сначала одна стопа вращается в обе стороны, затем — другая. Если надо, помогайте малышу, только вращение должно быть мягким, безболезненным.

- **Захват игрушки стопами.** Предложите ребенку захватить и удерживать стопами некоторое время удобную игрушку (кегли, маленький мячик и т. п.).

Упражнения лечебной гимнастики лучше делать несколько раз в день, один раз после массажа, другой — во время ежедневных занятий, включая их в обычный комплекс.

Некоторые упражнения должны стать привычными, например, **поза сидя по-турецки**. Поэтому следует сажать ребенка таким образом как можно чаще.

- **Вставание из позы сидя по-турецки.** Малыш сидит по-турецки. Предложите ему встать, опираясь на наружные края стоп. Помогайте ребенку, поддерживая за руки. При повторении упражнения следует менять положение ног так, чтобы в и. п. сидя сверху была поочередно то левая, то правая нога.

- **Приседание с разведением колен.** Поддерживая ребенка под мышки или за руки, научите его приседать с широким разведением колен. Полезно сидение на корточках таким же образом, необходимо только следить за положением стоп: они должны полностью опираться о пол и стоять параллельно.

- **Вставание на носки.** Предложите ребенку встать на носочки и потянуться вверх, затем опуститься на полную стопу.

- **Ходьба на наружных краях стоп.** Попросите малыша пройти немного, опираясь на наружные края стоп:

Мишка косолапый по лесу идет,  
Шишки собирает, песенку поет.

- **Ходьба на двускатной ребристой доске.**

- **Ходьба по «узкой дорожке»** (рис. 248). Приучайте малыша ходить и стоять со стопами, установленными близко друг к другу. С этой целью можно использовать любую неширокую (10-15 см) доску, полосу на ковре, можно нарисовать «узкую дорожку» мелом, отметить ее веревками. Следите за правильностью ходьбы на прогулке, водите ребенка по бревну на детской площадке, поребрику тротуара и т. п.

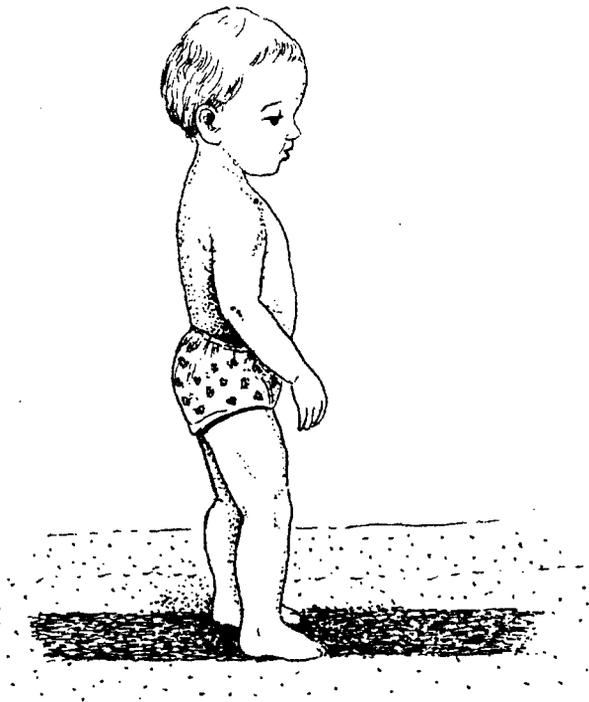


Рис. 248. Ходьба по «узкой дорожке»

### **Упражнение в воде.**

Все вышеперечисленные (кроме двух последних) можно делать во время купания. Теплая вода снимает излишнее напряжение мышц и облегчает движения. Полезно также ходить по рифленому коврику, подпрыгивать на нем.

## **Варусная (О-образная) деформация ног**

О-образное искривление ног определяется у стоящего с плотно сжатыми стопами ребенка, если его колени отклонены кнаружи и между ними имеется промежуток, по величине которого можно судить о величине деформации (рис. 249).

Основной причиной О-образных ног является рахит. Однако, этот дефект может быть и у практически здоровых детей, которым разрешили стоять и ходить слишком рано, т. е. тогда, когда тяжесть тела представляла еще чрезмерную нагрузку для слишком податливых костей ребенка. Особенно страдают дети полные и тяжелые.



Рис. 249. О-образное искривление ног

Для профилактики рахита и, особенно, его осложнений необходимо как можно чаще гулять с малышом на свежем воздухе, делать ему массаж, заниматься гимнастикой. Не стоит ставить ребенка на ножки, дожидясь, пока он сделает это самостоятельно. Не стоит помещать ребенка в манеж и в тому подобные устройства, ограничивающие его подвижность и позволяющие стоять подолгу.

Ребенок обязательно должен ползать на четвереньках и ползать как можно дольше, потому что только этим способом он приобретает нужную выносливость мышц и устойчивость скелета, необходимые в дальнейшем для вертикальной позы.

При варусной деформации происходит неравномерное развитие коленного сустава. Увеличение наружного мыщелка бедренной кости и уменьшение внутреннего приводит к сдавливанию внутреннего мениска, суставная щель становится шире с наружной стороны и уже — с внутренней. Растягиваются связки, укрепляющие коленный сустав, особенно с наружной стороны.

Кости голени часто искривлены выпуклостью кнаружи. В тяжелых случаях происходит ротация (поворот) бедра кнаружи, а голени (се нижней трети) — кнутри.

**Стопы приобретают плосковарусную установку:** пятки отклонены вовнутрь, передние отделы стоп — тоже. Развивается косолапость.

Ребенок **не разгибает полностью колени**, что заметно, если посмотреть на него сбоку.

Лечить О-образное искривление ног надо обязательно, так как в запущенных случаях нарушается походка, ребенок часто падает, быстро устает. Страдает позвоночник: появляются (по закону компенсации) различные нарушения осанки, возможен сколиоз.

Лечение длительное и настойчивое под контролем врача-ортопеда, может в значительной степени уменьшить деформацию костей и суставов, нормализовать тонус мышц и в конечном счете привести к полному излечению. Детский организм очень пластичен, все в нем растет и изменяется, поэтому консервативный метод лечения особенно эффективен. В этот метод обязательно входят (в легких случаях является основой) массаж и лечебная гимнастика.

**Ортопедическая обувь** подбирается с учетом рекомендаций врача: она должна быть новой, не разношенной, с жестким задником, хорошо фиксировать голеностопный сустав. Применяется скошенный кнутри каблук или ортопедические стельки, сделанные по индивидуальному заказу.

Дома не следует носить мягкие шлепанцы и войлочные тапки, лучше ходить босиком, давая возможность развиваться мелким мышцам стопы. В тяжелых случаях применяют корригирующие укладки во время сна и ношение специальной обуви постоянно. Всем детям необходимо делать специальный массаж и заниматься с ними лечебной гимнастикой.

## Лечебная гимнастика и массаж

ЛГ и массаж — наиболее физиологические способы исправления костномышечных деформаций, позволяющие учитывать индивидуальные особенности ребенка, его физическое и умственное развитие, в то же время оказывающие общее оздоравливающее воздействие на весь организм. Это тот редкий случай, когда лечение не имеет побочных эффектов. Надо только проконсультироваться со специалистом по лечебной физкультуре и внимательно наблюдать за ребенком.

**Массаж** проводится курсами по 12-20 процедур ежедневно или через день, с перерывами между курсами 2-4 недели. Интенсивность воздействия постепенно возрастает к середине курса. Массаж необходимо сочетать с упражнениями для исправления порочного положения стопы.

Исходное положение — ребенок лежит на животе, под голеностопными суставами — небольшой валик.

- **Массаж спины:** поглаживание по всей спине от поясницы вверх к шее и в стороны к подмышкам: растирание (кончиками пальцев, пиление, тыльной поверхностью согнутых пальцев); разминание, снова поглаживание.

Поглаживание проводится несколько раз — после каждого приема, в начале и в конце. Кроме этого, поглаживанием всего тела начинается и заканчивается сеанс массажа.

- **Пояснично-крестцовая область:** поглаживание, энергичное растирание, разминание, поглаживание от позвоночника вниз и в стороны.

- **Ягодичная область:** поглаживание в круговом или Х-образном направлении, интенсивное растирание гребешками согнутых пальцев, энергичное разминание, тонизирующие ударные приемы (поколачивание, похлопывание, рубление, поглаживание).

- **Задняя поверхность бедра:** поглаживание, мягкое растирание, мягкое разминание по типу «валяния», поглаживание.

При тугоподвижности в коленном суставе применяется большее количество поглаживаний, потряхивание мышц бедра и голени (задних поверхностей), вибрация.

- **Голень, задняя поверхность:** щадящий массаж — поглаживание, легкое растирание, разминание «валяние», потряхивание, поглаживание по внутренней части икроножной мышцы. Наружная часть массируется более энергично.

- **Ахиллово сухожилие** не массируется.

- **Область коленного сустава** — коррекция: поглаживание боковых поверхностей сустава, их растирание, надавливание на наружную поверхность (наружный мышцелок).

Для коррекции бедра и голени применяется ритмичное **надавливание по наружной стороне ноги.**

И. п. — ребенок лежит на спине (валик под коленями).

- **Передняя поверхность бедра:** поглаживание в направлении от колена вверх и наружу, интенсивное растирание и разминание, тонизирующие ударные приемы, поглаживание.

- **У Передне-боковая поверхность голени:** поглаживание от стопы вверх до наружной стороны колена, энергичное растирание и разминание, поглаживание.

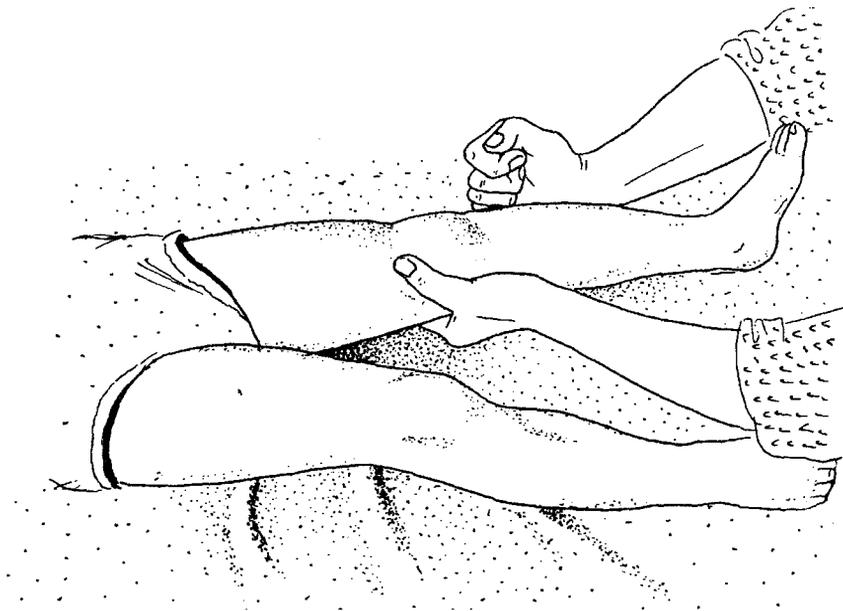


Рис. 250. Коррекция голени

Для коррекции повторить ритмичное надавливание по наружной поверхности бедра и голени (рис. 250).

у **Область коленного сустава:** поглаживание по контуру большими пальцами, растирание, разминание в виде сдвигания коленной чашечки в продольном и поперечном направлении. Коррекция — надавливание на наружный мыщелок бедра.

у **Стопа:** поглаживание на тыльной поверхности от пальцев к голеностопному суставу, растирание поперечное или граблеобразное, поглаживание и растирание вокруг лодыжек, особенно интенсивно вокруг наружной, растирание и разминание наружного края стопы, растягивание внутреннего края, поглаживание.

Во время массажа и следующих за ним упражнений для стоп *необходимо следить за тем, чтобы коленные чашечки на обеих ногах «смотрели» строго вверх.*

Это положение ног старайтесь соблюдать по возможности чаще, особенно во время сна на спине. Полезно класть в ножной конец кровати плотный валик или что-нибудь, создающее упор для стоп. Если малыш спит на животе, то стопы должны свисать с края кровати.

Мальш, страдающий искривлением ног, не должен ходить или стоять подолгу. С учетом этого подбираются игры и занятия.

Очень полезно ползание, постарайтесь сохранить этот навык подольше. Ребенок, передвигаясь на четвереньках, не нагружает ноги и в то же время тренирует мышцы практически всего тела. Некоторые дети передвигаются, опираясь только на ладони и стопы — «по-медвежьи». Это тоже неплохо.

У сидящего ребенка контролируйте положение колен — они должны занимать строго соединенное положение. Хороша для игр поза сидения между стоп.

Полезно научить малыша кататься на велосипеде. Если есть возможность, купите своему сынишке или дочурке трехколесный велосипед и позвольте кататься на нем не только во время прогулок, но и дома. Незаслуженно забыты pedalные машинки, которые также подолгу занимают ребенка и в то же время укрепляют (без осевой нагрузки) мышцы ног, развивают координацию движений и творческое воображение.

Плавание необходимо всем детям для гармоничного развития, но особенно в нем нуждаются дети с заболеваниями костно-мышечной системы. Вода, мягко воздействуя на тело, снимает излишнее мышечное напряжение, успокаивает нервную систему. Движения совершаются легче, но в большем объеме. Плавание развивает и укрепляет мышцы всего тела, благотворно влияет на обменные процессы в организме, тренирует дыхательную и сердечно-сосудистую системы, усиливает иммунитет. Особенно полезно (для детей с О-образным искривлением ног) плавание на спине. Важно, чтобы ноги ребенка не совершали движений, как при плавании брассом, а были вытянуты и работали преимущественно стопами.

Если нет возможности ходить в бассейн, то можно заниматься с малышом в ванне с теплой (не горячей) водой. В ванне, конечно, двух-трехлетний ребенок плавать не сможет, зато ему будет легче выполнять упражнения **лечебной гимнастики**.

• **Сгибание стоп в голеностопных суставах.** Ребенок сидит, опираясь сзади руками, ноги выпрямлены, коленные чашечки «смотрят» строго вверх, стопы параллельны. Он сгибает стопы сначала одной ногой, затем другой, обеими попеременно. Нужно помогать малышу, акцентируя сгибание в тыльную сторону.

• **Вращение стоп кнаружи.** Исходное положение прежнее. Ребенок вращает стопами, сначала каждой стопой по отдельности, затем обеими одновременно, кнаружи.

• **Поднимание прямых ног.** Ребенок лежит на спине. Поднимает выпрямленные ноги, поочередно или обе одновременно, стараясь дотянуться до вашей ладони или игрушки.

• **«Велосипед».** Малыш лежит на спине. Поднимает ноги вверх и поочередно сгибает и разгибает их, имитируя езду на велосипеде. Во время выполнения упражнения № 3 и 4 необходимо следить за правильным положением ног, не допуская разворота колен кнаружи, а стоп — кнутри.

• **Поза «сидя между пяток»** (рис. 251).

1 вариант: ребенок стоит на коленях, стопы разведены носками врозь. Опускается и садится между пяток.

2 вариант: малыш стоит на четвереньках. Покачивается вперед-назад, затем садится между пяток.

Такая поза очень полезна детям с О-образным искривлением ног. Почаще усаживайте ребенка таким образом, предлагая разнообразные игры и занятия.



Рис. 251. Поза «сидя между пяток»



Рис. 252. Ходьба по «дорожке-елочке»

Во время ходьбы и стояния необходимо следить за положением стоп: они должны быть параллельны друг другу.

- Для профилактики и лечения косолапости можно использовать ходьбу по «дорожке-елочке» (рис. 252). Нарисуйте на полу мелом или на бумаге яркими красками «елочку» длиной 1-2 м, с «веточками» под углом 15-30 градусов. Предложите малышу пройти по такой дорожке, наступая на каждую «веточку», разворачивая наружу стопы. Летом можно такую дорожку нарисовать на песке, выложить из дощечек или кирпичей, и пусть ребенок ходит по ней несколько раз в день. Постепенно, благодаря вашей настойчивости и терпению, выработается правильная установка стоп, нормализуется походка, исправляется искривление ног.

# **ПЛАВАНИЕ ГРУДНЫХ ДЕТЕЙ**

Раннее, с первых месяцев жизни, плавание очень полезно, это одновременно лечебно-оздоровительное и закаливающее мероприятие. Благоприятное воздействие воды на недавно родившегося ребенка объясняется длительным периодом его развития во внутриутробной (жидкой) среде и сохранением плавательных рефлексов после рождения. Плавая, ребенок погружается в привычную ему среду, ощущает приятное массирующее воздействие воды, испытывает чувство психологического комфорта.

Водные процедуры прекрасно укрепляют нервную систему, снимают напряжение, способствуют хорошему сну. Плавание, как и любой другой вид физической активности, оказывает влияние на весь организм ребенка, развивая все органы и системы. Благодаря регулярным занятиям, в организме усиливается обмен веществ, улучшаются функции дыхания, кровообращения, пищеварения, развивается опорно-двигательный аппарат, совершенствуется высшая нервная деятельность.

В воде, где тело теряет свой вес, малышу легко выполнять все движения, они становятся мягкими, пластичными, не перегружают ребенка (при правильном их применении), способствуют его тренировке. Поэтому плавание особенно рекомендуется детям, имеющим нарушения психомоторного развития, страдающим заболеваниями костно-мышечной и нервной систем. Естественно, прежде чем начинать занятия в воде, ребенка необходимо показать педиатру.

**Показания** к назначению плавания очень широки. Практически каждый здоровый ребенок, начиная с 10-15 дней жизни, при отсутствии противопоказаний может заниматься плаванием. Проводить занятия можно через 40-60 минут после кормления или за 30 минут до кормления. Продолжительность занятий — от 5 до 20 минут. Проводить лечебное плавание и упражнения в воде лучше через 2-3 часа после лечебной гимнастики.

**Противопоказаниями** к проведению плавания и упражнениям в воде являются открытая пупочная рана, заболевания кожи, плохое самочувствие и настроение ребенка, острые респираторные вирусные и другие инфекции в активной фазе (обострения), острый период энцефалопатии,

быстрое нарастание внутричерепной гипертензии, судороги, глубокая недоношенность детей (быстрая охлаждаемость) и общие противопоказания, относящиеся к назначению гимнастики и массажа.

Обучение плаванию проводится в ваннах, а затем в микробассейнах детских поликлиник. Удобно заниматься с ребенком дома в обычной «взрослой» ванне.

Главные принципы занятий в воде, как и при применении других средств ЛФК,— это постепенность и систематичность. В первые 2-3 месяца ребенок, в основном, привыкает к процедуре. В это время можно находиться в ванне вместе с малышом, многие матери отмечают, что совместное купание — огромное удовольствие.

Вода должна быть приятной и на первых занятиях иметь температуру 37-37,5°C с понижением ее до конца первого месяца плавания до 34°C и до конца третьего месяца — до 32°C. Таким образом, происходит постепенное закаливание ребенка. Но если в занятиях произошел перерыв, надо снова вернуться к первоначальной температуре.

Обучают малыша плавать не спеша, спокойно, стараясь стимулировать проявление плавательных рефлексов.

Первые занятия проводят с двойной ручной поддержкой ребенка. Одна рука взрослого поддерживает головку и верхнюю часть спины, другая — область груди спереди (рис. 253). Таким образом удобно держать малыша в положении и на спине, и на животе (рис. 254). Можно первое время поддерживать его под живот (рис. 255).

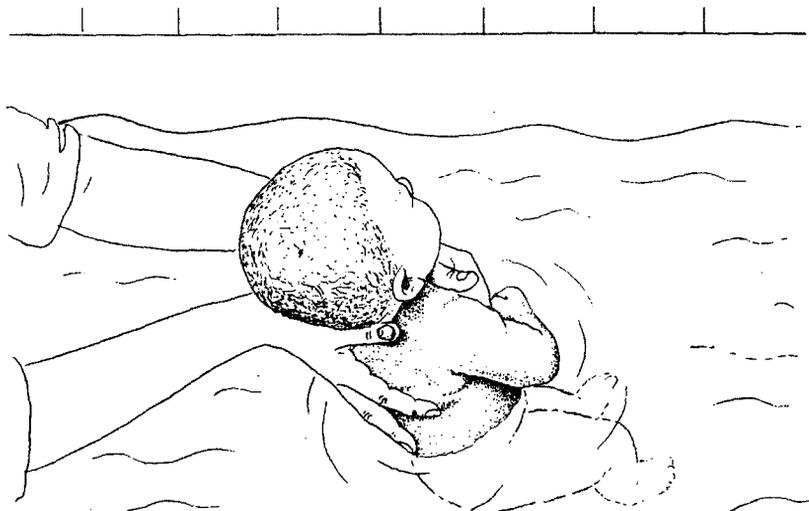


Рис. 253. Двойная ручная поддержка. I вариант



Рис. 254. Двойная ручная поддержка. II вариант

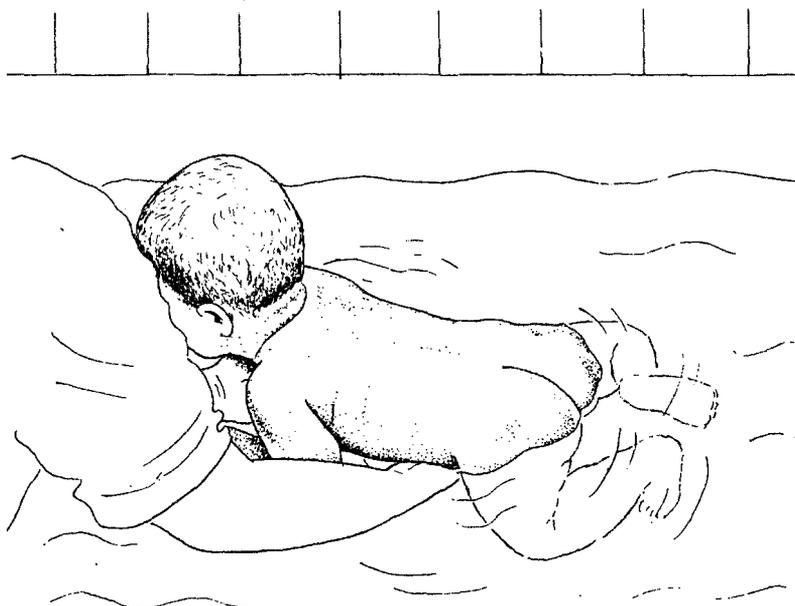


Рис. 255. Двойная ручная поддержка. III вариант



Рис. 256. Плавание восьмеркой

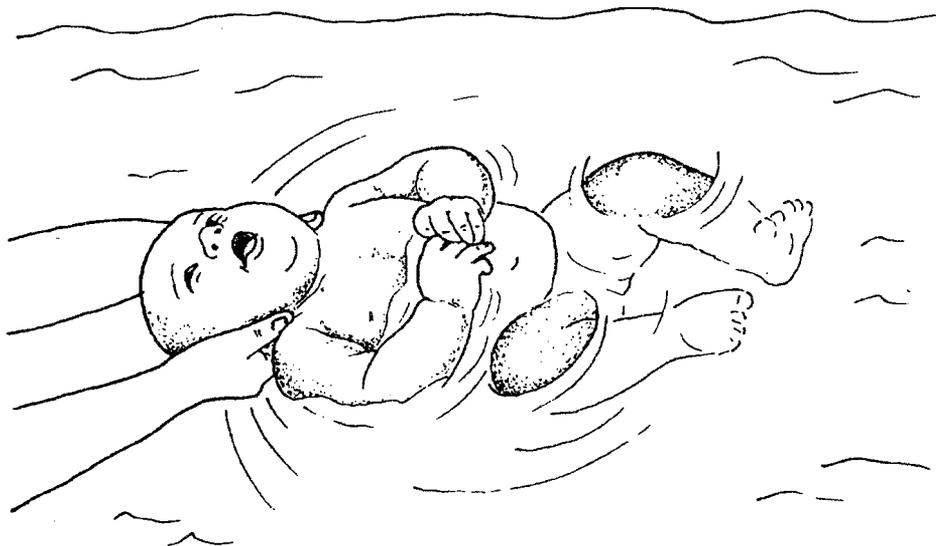


Рис. 257. Плавание на спине

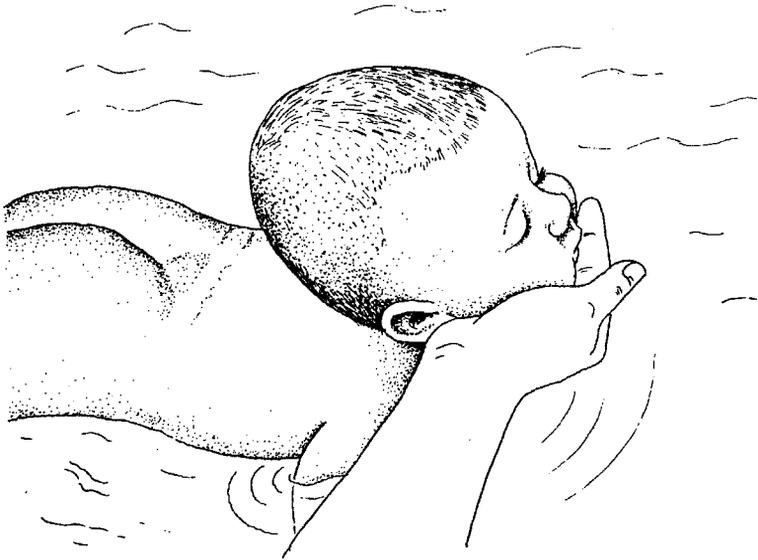


Рис. 258. Одноручная поддержка

Необходимо, чтобы тело ребенка во время большей части занятия находилось в воде, сохраняя горизонтальное положение.

Первые движения в воде — это скольжение по поверхности (поперек ванны, вдоль, «восьмеркой») (рис. 256), и покачивания. Уши малыша могут быть погружены в воду, при плавании на груди следует поддерживать ему подбородок, чтобы в рот не попала вода.

При появлении у ребенка гребных движений характер поддержки облегчается: двуручные поддержки заменяются одноручными. Поддерживается только голова как самая тяжелая часть тела. Это создает условия для свободного движения руками и ногами при плавании в положении на животе и на спине (рис. 257, 258).

Если малыш с удовольствием занимается в воде, можно начинать учить его задерживать дыхание. Полейте головку и лицо ребенка водой, захваченной рукой из ванны. Детям обычно это не очень нравится, но они закрывают глаза и на 2-3 секунды задерживают дыхание. Повторяйте это упражнение в каждом занятии по 3-4 раза.

К самостоятельному плаванию можно приступать только тогда, когда ребенок будет достаточно тренирован в задержке дыхания и овладеет навыком грести руками. Но это не главная цель занятий. Важно «подружить» малыша с водой и способствовать гармоничному развитию маленького человека.

## ДНЕВНИК ПСИХОМОТОРНОГО РАЗВИТИЯ

### Психическое развитие и двигательные навыки

<b>I</b> месяц	I неделя	
	II неделя	
	III неделя	
	IV неделя	
<b>II</b> месяц	I неделя	
	II неделя	
	III неделя	
	IV неделя	

## ДНЕВНИК ПСИХОМОТОРНОГО РАЗВИТИЯ

Психическое развитие и двигательные навыки		
III месяц	I неделя	
	II неделя	
	III неделя	
	IV неделя	
IV месяц	I неделя	
	II неделя	
	III неделя	
	IV неделя	

## ДНЕВНИК ПСИХОМОТОРНОГО РАЗВИТИЯ

### Психическое развитие и двигательные навыки

V месяц	I неделя	
	II неделя	
	III неделя	
	IV неделя	
VI месяц	I неделя	
	II неделя	
	III неделя	
	IV неделя	

## ДНЕВНИК ПСИХОМОТОРНОГО РАЗВИТИЯ

Психическое развитие и двигательные навыки		
VII месяц	I неделя	
	II неделя	
	III неделя	
	IV неделя	
VIII месяц	I неделя	
	II неделя	
	III неделя	
	IV неделя	

## ДНЕВНИК ПСИХОМОТОРНОГО РАЗВИТИЯ

Психическое развитие и двигательные навыки		
IX месяц	I неделя	
	II неделя	
	III неделя	
	IV неделя	
X месяц	I неделя	
	II неделя	
	III неделя	
	IV неделя	

## ДНЕВНИК ПСИХОМОТОРНОГО РАЗВИТИЯ

<b>Психическое развитие и двигательные навыки</b>		
<b>XI</b> месяц	I неделя	
	II неделя	
	III неделя	
	IV неделя	
<b>XII</b> месяц	I неделя	
	II неделя	
	III неделя	
	IV неделя	

## ЛИТЕРАТУРА

- Бадалян Л. О.* Детская неврология. — М.: Медицина, 1984.
- Белая Н. А.* Руководство по лечебному массажу. — М.: Медицина, 1974.
- Вербов А. Ф.* Основы лечебного массажа. — М.: Медицина, 1966.
- Велитченко В. К.* Физкультура для ослабленных детей. — М.: Физкультура и спорт, 1986.
- Волков М. В., Тер-Егизаров Г. М.* Ортопедия и травматология детского возраста. — М.: Медицина, 1983.
- Волков М. В., Тер-Егизаров Г. М., Юкина Г. П.* Врожденный вывих бедра. — М.: Медицина, 1972.
- Губерт К. Д., Рыс М. Г.* I Под ред. проф. А. Ф. Тура. Гимнастика и массаж в раннем возрасте. — М.: Просвещение, 1972.
- Гутерман В. А.* Плавание грудных детей. — М.: ГУЗМ, 1978.
- Дзяк Артур.* Хочу иметь здоровые ноги. — Варшава: Медицинское издательство, 1975.
- Добровольский В. К.* Лечебное действие физической культуры. — Л.: Знание, 1968.
- Иванов С. М.* Лечебная гимнастика для детей, больных бронхиальной астмой. — Медгиз, 1968.
- Исаева Е.* Для самых маленьких. — М.: Физкультура и спорт, 1966.
- Мирзоева И. И., Конюхов М. П.* Ортопедия детей 1-го года жизни. — Л.: Медицина, 1983.
- Пономарев С. А.* Растите малышей здоровыми. — М.: Советский спорт, 1989.
- Праздников В. П.* Закаливание детей дошкольного возраста. — Л.: Медицина, 1988.
- Рыс М. Г., Тур А. Ф.* Гимнастика детей грудного возраста. — М.: Министерство здравоохранения СССР, Центральный институт санитарного просвещения, 1956.
- Старковская В. Л.* ЛФК в реабилитации больных и детей группы риска 1-го года жизни. — Л.: Медицина, 1991.
- Старковская В. Л.* Подвижные игры в терапии ослабленных детей. — М.: Медицина, 1987.
- Фонарев М. И.* Лечебная физическая культура при заболеваниях в детском возрасте. — М.: Медицина, 1983.
- Янкевич Е.* От трех до семи. — М.: Физкультура и спорт, 1966.

# Содержание

Предисловие . . . . .	2
-----------------------	---

## **Массаж и гимнастика для здорового ребенка до года**

Особенности детского массажа . . . . .	7
Особенности гимнастики . . . . .	9
Противопоказания к массажу и гимнастике . . . . .	13
Условия для проведения массажа и гимнастики . . . . .	14

### **Массаж и гимнастика здорового ребенка 1-3 месяца**

Краткая характеристика умений и возможностей . . . . .	15
I комплекс упражнений . . . . .	18
План занятий . . . . .	18
Методические замечания . . . . .	19

### **3—4 месяца**

Краткая характеристика умений и возможностей . . . . .	36
II комплекс упражнений . . . . .	38
План занятий . . . . .	38
Методические замечания . . . . .	39

### **4-6 месяцев**

Краткая характеристика умений и возможностей . . . . .	55
III комплекс упражнений . . . . .	58
План занятий . . . . .	58
Методические замечания . . . . .	60

### **6-9 месяцев**

Краткая характеристика умений и возможностей . . . . .	74
IV комплекс упражнений . . . . .	76
План занятий . . . . .	76
Методические замечания . . . . .	77

### **9-12 месяцев**

Краткая характеристика умений и возможностей . . . . .	85
V комплекс упражнений . . . . .	87
План занятий . . . . .	87
Методические замечания . . . . .	87

## **Массаж и гимнастика для здорового ребенка от года до трех лет**

Первые шаги. Физическое воспитание детей второго и третьего года жизни. . . . .	97
Психомоторное развитие детей 1-3 лет (помесячно). . . . .	98
Краткая характеристика умений и возможностей детей в возрасте от одного года до трех лет. . . . .	101
Массаж и гимнастика для детей в возрасте от одного года до трех лет. . . . .	104
Особенности массажа. . . . .	106
Упражнения для детей в возрасте от одного года до трех лет. . . . .	108
Упражнения для воспитания правильной ходьбы. . . . .	109
Упражнения в равновесии. . . . .	113
Упражнения в лазанье. . . . .	114
Упражнения в ползании. . . . .	115
Общеразвивающие упражнения. . . . .	117
Упражнения для рук и плечевого пояса. . . . .	117
Упражнения для ног. . . . .	121
Упражнения для туловища. . . . .	126
Упражнения с флажками. . . . .	140
Упражнения с мячом. . . . .	144
Дыхательные упражнения. . . . .	147
Пальчиковая гимнастика. . . . .	151

## **Массаж и гимнастика для здоровых недоношенных детей**

Недоношенные дети. . . . .	157
Значение массажа и гимнастики для недоношенных детей. . . . .	159
Подбор величины нагрузки в комплексе лечебной гимнастики . . . . .	162
Лечебная гимнастика и массаж для детей до 1 года 4 месяцев . . . . .	164
I комплекс упражнений. . . . .	164
II комплекс упражнений. . . . .	166
III комплекс упражнений. . . . .	171
IV комплекс упражнений. . . . .	174
V комплекс упражнений. . . . .	177
VI комплекс упражнений. . . . .	183
VII комплекс упражнений. . . . .	186
VIII комплекс упражнений. . . . .	189
IX комплекс упражнений. . . . .	192

## Лечебная гимнастика и массаж для детей с нарушениями развития и некоторыми заболеваниями

Лечебная гимнастика и массаж при нарушениях функций центральной нервной системы . . . . .	198
Некоторые приемы массажа и упражнения, способствующие общему расслаблению мышц тела ребенка . . . . .	202
Приемы и упражнения, способствующие расслаблению мышц-сгибателей рук, развитию хватательной и опорной функций рук . . . . .	205
Приемы и упражнения, способствующие расслаблению приводящих мышц бедра, задней группы мышц голени, развитию опорной функции стоп . . . . .	216
Некоторые приемы массажа и упражнения, способствующие укреплению мышц . . . . .	226
Некоторые упражнения и приемы массажа при асимметрии мышечного тонуса туловища и конечностей . . . . .	232
Некоторые упражнения, способствующие развитию чувства равновесия . . . . .	235
Лечебная гимнастика и массаж при врожденной мышечной кривошее . . . . .	238
Лечебная гимнастика и массаж при врожденном вывихе бедра, дисплазии тазобедренного сустава . . . . .	244
Лечебная гимнастика и массаж при врожденной косолапости . . . . .	252
Особенности массажа при врожденной косолапости . . . . .	253
Лечебная гимнастика и массаж при пупочной грыже . . . . .	256
Гипотрофия . . . . .	260
Рахит . . . . .	264
Острые респираторные вирусные инфекции и их осложнения . . . . .	270
Плоскостопие и плоско-вальгусная установка стоп . . . . .	278
Искривление ног . . . . .	288
Вальгусная (х-образная) деформация ног . . . . .	289
Варусная (о-образная) деформация ног . . . . .	295
<b>ПЛАВАНИЕ ГРУДНЫХ ДЕТЕЙ . . . . .</b>	<b>305</b>
<b>ДНЕВНИК ПСИХОМОТОРНОГО РАЗВИТИЯ . . . . .</b>	<b>310</b>
<b>ЛИТЕРАТУРА . . . . .</b>	<b>316</b>

По вопросам приобретения книг  
издательства «КОРОНА принт»  
обращаться по телефонам:  
(812) 251-33-94, 279-11-27;  
(095) 148-35-12.

Издательство «КОРОНА принт»  
высылает книги наложенным платежом.  
Заказы принимаются по адресу:  
191119, Санкт-Петербург, а/я 55.  
Для К. П.

Ирина Семеновна  
КРАСИКОВА

**ДЕТСКИЙ МАССАЖ**  
**Массаж и гимнастика для детей от рождения до трех лет**

Ответственный за выпуск *Зимина М. С.*  
Компьютерная верстка *Карзов С. Л.*  
Дизайн обложки *Чукулаев А. А.*

ЛР № 065007 от 18 февраля 1997 г.

0 0 0 «КОРОНА принт»  
198005, Санкт-Петербург, Измайловский пр., 29.

Гигиенический сертификат № 78.01.07.935Т.15435.06.99. от 07.06.99.

Подписано в печать 24.11.99. Формат 70 x 100 1/16.  
Бумага офсетная. Печать офсетная.  
Гарнитура Таймс. Объем 20 печ. л.  
Тираж 10 000. Заказ № 655

Отпечатано с готовых диапозитивов  
в ордена Трудового Красного Знамени  
ГП «Техническая книга»

Министерства РФ по делам печати,  
телерадиовещания и средств массовых коммуникаций.  
198005, Санкт-Петербург, Измайловский пр., 29.